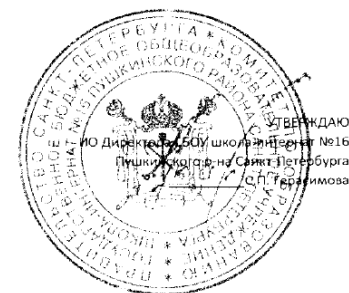


МЕНЮ
ГОЛ Надежда 7-11 лет
на вторник
23 июня 2026 г.

Сбор- ник рецеп- тов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
		ЗАВТРАК					
2008	189	Каша рисовая жидкая	200	9	11	35	258
2011	382	Какао с молоком	200	5,5	5	19	140
2008	3	Бутерброд с сыром	40	6	6	10	120
к/к	1Г-1	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47
к/к	1Б-25	Батон обогащенный микронутриентами, витаминами	25	1,5	1	13,3	70
		ОБЕД					
2008	19	Салат из свежих огурцов	90	1	9	3	65,8
2008	76	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и говядиной	250	6	6,3	18	148
2008	251	Пудинг рыбный (паровой)	100	14	7,3	12	170
2008	335	Пюре картофельное	180	6	9	28	190
к/к	1С-01	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86
к/к	1Б-30	Батон обогащенный микронутриентами, витаминами	40	3	2	21,2	112
к/к	1Х-55	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2,4	1	21	134,4
		ПОЛДНИК					
к/к	1Б-55	Батон обогащенный микронутриентами, витаминами	60	4	3	31,8	168
2011	355	Кисель из кураги	200	1	0,5	28	125
к/к	1Я-1	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	94
Всего				61,6	62,4	290,4	1928,2

МЕНЮ
ГОЛ Надежда 12-18 лет
на вторник
23 июня 2026 г.

Сбор- ник рецеп- тов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
		ЗАВТРАК					
2008	189	Каша рисовая жидкая	220	10	12,3	34,1	270,9
2011	382	Какао с молоком	200	5	5	16,9	129,9
2008	3	Бутерброд с сыром	60	10	10,1	15,9	193,2
к/к	3Г-01	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47
к/к	3Б-20	Батон обогащенный микронутриентами, витаминами	20	1,2	1	10,6	56
		ОБЕД					
2008	19	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2,3	103
2008	76	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и говядиной	250	6	8	15,1	117,8
2008	251	Пудинг рыбный (паровой)	120	20	8	9,6	182,9
2008	335	Пюре картофельное	200	7	7,2	25	188,7
к/к	3С-01	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86
к/к	3Б-30	Батон обогащенный микронутриентами, витаминами	70	4,2	2,8	37,1	196
к/к	3Х-80	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	3,2	0,8	28	179,2
		ПОЛДНИК					
2011	355	Кисель из кураги	200	1	0,5	36,9	139,8
к/к	3Б-70	Батон обогащенный микронутриентами, витаминами	65	5	4	34,5	182
к/к	1Я-1	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	94
Всего				75,5	71,1	316,1	2166,4



* для школьников предоставляется завтрак и обед