

Superkondensator 1



Генеральный директор

Е. В. Ковбаснюк



**ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
(исключение из питания молока, пшеницы)**

Меню приготавливаемых блюд разработано в соответствии с рекомендациями лечащего врача

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

Исключить из питания: молочное, пшеницу

Действует с 01.09.2025 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ОБЕД	Борш с капустой и картофелем, сметана (млж15%)	255	2,92	6,7	20,2	163,57	79/81
Неслея 1	Суфле из горбуши с овощами и рисом	100	14,8	15,27	11,54	169,1	178
День 2	Пюре картофельное (без молока) /кабачки тушеные	220	7,6	9,44	45,3	323,8	187/271
	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25	102	28
	Итого за обед:	775	25,52	31,51	102,04	758,47	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд разработано в соответствии с рекомендациями лечащего врача

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

Исключить из питания: молочное, пшеницу

Действует с 01.09.2025 г

	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Прием пищи							
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля и кабачков (без молока)	250	5	10,43	21,35	195,3	95
Неделя 1	Фрикасе из курицы (филе куриной грудки, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное)	110	13,2	12,6	19,6	150,4	318
День 3	сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	190	7,92	8,64	46,44	365,8	214/233
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	5
	Итого за обед:	750	26,22	31,77	102,8	772,5	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд разработано в соответствии с рекомендациями лечащего врача

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

Исключить из питания: молочное, пшеницу

Действует с 01.09.2025 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ОБЕД	Куриный суп с рисом и картофелем (картофель, филе куриное, рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	250	8,63	9,3	26,76	190,4	68
Неделя 1	Шницель (свинина) (1)	80	9,6	13	6,3	152	393
День 4	Цветная капуста припущенная	100	3,2	3,5	13,27	104	279
	Кисель (2)	200	0,3	0	28,2	67	15
	Итого за обед:	630	21,73	25,8	74,53	513,4	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Шницель приготавливается без панировки и пшеничного хлеба
- 2 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; в1; в2; в5; С
- * Для приготовления блюда используется йодированная соль.

Меню приготовляемых блюд разработано в соответствии с рекомендациями лечащего врача

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

Исключить из питания: молочное, пшеницу

Действует с 01.09.2025 г

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
ОБЕД		Салат из свежей капусты	100	0,8	8,9	2,6	96	109
Неселя 1		Рассольник Ленинградский, сметана	255	6,9	7,1	16,3	150,9	63/81
День 5		Гуляш (свинина)	100	13,03	10,3	7,1	153,3	429
		Картофель отварной	130	3	0,6	24,45	152	219
		Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25	102	28
		Итого за обед:	785	23,93	27	75,45	654,2	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд разработано в соответствии с рекомендациями лечащего врача

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

Исключить из питания: молочное, пшеницу

Действует с 01.09.2025 г

			Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г					
ОБЕД	Уха (горбуша консервированная,картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное)	275	7,25	6,8	9,75	154,87	78
Неделя 2	Щи (свинина) / огурцы консервированные	300	18,17	21,62	60,15	479,32	428/127
День 6	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Итого за обед:	775	25,42	28,42	93,9	725,19	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Меню приготовляемых блюд разработано в соответствии с рекомендациями лечащего врача

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 12 лет и старше

Исключить из питания: молочное, пшеницу

Действует с 01.09.2025 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ОБЕД	Суп картофельный	250	8,63	9,34	21,75	177,9	70
Зелен 2	Рыба (филе минтая) припущенная	80	11,7	13,17	20,6	169,2	173
День 7	Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	120	3,2	3,5	13,27	104	271
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	5
	Итого за обед:	650	23,63	26,11	71,03	512,1	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд разработано в соответствии с рекомендациями лечащего врача

Действует с 01.09.2025 г

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

Исключить из питания: молочное, пшеницу

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом и чесноком	100	1,4	6,9	8,1		102,6	120
Неделя 2	Суп из овощей, сметана	255	5,5	7	7,7		139	66/81
День 8	Крокеты из курин. филе и цветн капусты (1)	80	11,6	9,7	18,3		153,4	310
	Картофель отварной/ масло сливочное	145	5,12	6,4	35,4		221,97	219/49
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24		91	пром
	Итого за обед:	780	23,62	30	93,5		707,97	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

* Для приготовления блюд используется йодированная соль.
1 Крокеты приготавливаются без панировки

Меню приготавливаемых блюд разработано в соответствии с рекомендациями лечащего врача

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

Исключить из питания: молочное, пшеницу

Действует с 01.09.2025 г

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ОБЕД	Яблочки	180	0	0	17,64	70,5	161
Неделя 2	Борш Сибирский, сметана	255	5,2	5,62	5,6	120,3	54/81
День 9	Тфтегли (свинина) (1)	100	12,6	14,9	4,1	146,2	308
	Каша рассыпчатая гречневая /овощи припущенные	180	7,44	11,04	46,24	355,84	189/233
	Кисель (2)	200	0,3	0	28,2	67	15
	Итого за обед:	915	25,54	31,56	101,78	759,84	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Тфтегли приготавливаются без пшеничного хлеба

Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А, В1, В2, В5, С

Меню приготавливаемых блюд разработано в соответствии с рекомендациями лечащего врача

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

Исключить из питания: молочное, пшеницу

Действует с 01.09.2025 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ОБЕД	Суп-пюре из цветной капусты (без молока)	250	6,3	6,7	24	207,5	76
Неделя 2	Голубцы говяжьи/кукуруза консервированная	170	12,4	16	13,2	164,8	285/259
День 10	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	1
	Итого за обед:	620	18,9	22,7	50,9	425,3	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4
Для приготовления блюд используется йодированная соль.