

Утверждаю  
 Директор  
 [Подпись]  
 [Печать: МУНИЦИПАЛЬНОЕ РАЙОННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТРАЛЬНАЯ КУХНЯ ГОРНОГО РАЙОНА»

7 день  
 Меню на 23.12.2025

7-11 ЛЕТ

Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ ( КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА КАБАЧКОВАЯ №88)	60	0,90	4,30	3,75	57,70	3/88
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363	90/30	9,00	8,70	20,20	205,60	455/363
КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	150	3,99	4,50	17,72	125,90	303
КОМПОТ ИЗ СУХО ФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	56,40	53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>16,56</b>	<b>17,30</b>	<b>72,16</b>	<b>526,50</b>	

**ПОЛДНИК (ОВЗ)**

БЛИНЧИКИ (ОЛАДЬИ) С ПОВИДЛОМ № 13/14	70/30	2,20	4,20	18,60	121,20	13/14
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,56	15,94	100,60	379
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>5,36</b>	<b>6,36</b>	<b>34,54</b>	<b>221,80</b>	

# 12-18 ЛЕТ

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г			Углеводы, г
<b>Завтрак</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ ( КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА КАБАЧКОВАЯ №88)	100	1,80	8,50	7,50	115,40	3/88
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363	100/30	10,90	9,30	22,40	210,60	455/363
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	4,90	27,30	145,84	303
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	56,40	53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>20,27</b>	<b>23,50</b>	<b>87,69</b>	<b>609,14</b>	

## ПОЛДНИК (ОВЗ)

БЛИНЧИКИ (ОЛАДЬИ) С ПОВИДЛОМ № 13/14	70/30	2,20	4,20	18,60	121,20	13/14
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	250	4,35	4,00	23,40	150,10	379
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>6,55</b>	<b>8,20</b>	<b>42,00</b>	<b>271,30</b>	