



ЛОП «Скалистый»
МЕНЮ НА 02.07.2025г. 7-11 лет

	Блюдо	Вес блюда	Калорийность готового блюда
Завтрак:	Каша молочная жидкая из овсяной крупы	180 г	244,3
	Какао с молоком сгущенным	180 г	124,6
	Бутерброд с сыром	50 г	157
	Масло порциями	5 г	33
Обед:	Салат картофельный с огурцами и зеленым горошком	100 г	99,5
	Суп картофельный с клецками	250 г	33,1
	Рис отварной	150 г	183,8
	Гуляш отварной из свинины	110 г	192,5
	Компот из плодов консервированных (ананасовый)	200 г	69,8
	Хлеб пшеничный	45 г	105,8
	Хлеб ржаной	45 г	94,5
Полдник:	Пирожки печеные из пресного сдобного теста	50 г	123
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200 г	85,3
	Варенье	13 г	2,3

12 лет и старше

	Блюдо	Вес блюда	Калорийность готового блюда
Завтрак:	Каша молочная жидкая из овсяной крупы	200 г	271,4
	Какао с молоком сгущенным	200 г	138,4
	Бутерброд с сыром	60 г	188,4
	Масло (порциями)	7 г	46,2
Обед:	Салат картофельный с огурцами и зеленым горошком	100 г	99,5
	Суп картофельный с клецками	250 г	33,1
	Рис отварной	180 г	220,5
	Гуляш отварной из свинины	120 г	210
	Компот из плодов консервированных (ананасовый)	200 г	69,8
	Хлеб пшеничный	45 г	105,8
	Хлеб ржаной	45 г	94,5
Полдник:	Пирожки печеные из пресного сдобного теста	65 г	159,5
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200 г	85,3
	Варенье	13 г	2,3

Начальник ЛОП

Севостьянова Н.И.



ЛОП «Скалистый»
МЕНЮ НА 03.07.2025г.
7-11 лет

	Блюдо	Вес блюда	Калорийность готового блюда
Завтрак:	Каша молочная из гречневой крупы	180 г	252,9
	Чай с молоком или сливками	200 г	75,6
	Хлеб пшеничный	45 г	105,8
	Масло порциями	5 г	33
Обед:	Салат из соленых огурцов с луком	100 г	59,8
	Суп рисовый с говядиной	200 г	102,26
	Картофельное пюре	150 г	137,3
	Рагу из птицы	200 г	248
	Компот (персиковый)	200 г	69,8
	Хлеб пшеничный	45 г	105,8
	Хлеб ржаной	45 г	94,5
Полдник:	Вафли	25 г	88,5
	Кефир	200 г	113
	Варенье	13 г	2,3

12 лет и старше

	Блюдо	Вес блюда	Калорийность готового блюда
Завтрак:	Каша молочная из гречневой крупы	200 г	281
	Чай с молоком или сливками	200 г	75,6
	Хлеб пшеничный	45 г	105,8
	Масло порциями	7 г	46,2
Обед:	Салат из соленых огурцов с луком	100 г	59,8
	Суп рисовый с говядиной	250 г	113
	Картофельное пюре	180 г	164,7
	Рагу из птицы	230 г	285,2
	Компот (персиковый)	200 г	69,8
	Хлеб пшеничный	45 г	105,8
	Хлеб ржаной	45 г	94,5
Полдник:	Вафли	35 г	148,8
	Кефир	200 г	113
	Варенье	13 г	2,3

Начальник ЛОП

Севостьянова Н.И.



ЛОП «Скалистый»
МЕНЮ НА 04.07.2025г. 7-11 лет

	Блюдо	Вес блюда	Калорийность готового блюда
Завтрак:	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	180 г	215,1
	Какао с молоком сгущенным	180 г	124,6
	Хлеб пшеничный	45 г	105,8
	Масло (порциями)	5 г	33
	Кукуруза консервированная	100 г	33
Обед:	Лечо Баба Маня	100 г	50,2
	Суп крестьянский с крупой	200 г	113,6
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150 г	243,8
	Гуляш отварной (сердце говяжье)	110 г	192,5
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200 г	85,3
	Хлеб пшеничный	45 г	105,8
	Хлеб ржаной	45 г	94,5
Полдник:	Снежок	200 г	334
	Бутерброд с сыром	50 г	157
	Конфеты	50 г	49,1

12 лет и старше

	Блюдо	Вес блюда	Калорийность готового блюда
Завтрак:	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	200 г	239
	Какао с молоком сгущенным	200 г	138,4
	Хлеб пшеничный	45 г	105,8
	Масло (порциями)	7 г	46,2
	Кукуруза консервированная	100 г	33
Обед:	Лечо Баба Маня	100 г	50,2
	Суп крестьянский с крупой	250 г	142,1
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180 г	292,5
	Гуляш отварной (сердце говяжье)	120 г	210
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200 г	85,3
	Хлеб пшеничный	45 г	105,8
	Хлеб ржаной	45 г	94,5
Полдник:	Снежок	200 г	334
	Бутерброд с сыром	60 г	188,4
	Конфеты	50 г	49,1

Начальник ЛОП

Севостьянова Н.И.



ЛОП «Скалистый»
МЕНЮ НА 05.07.2025г. 7-11 лет

	Блюдо	Вес блюда	Калорийность готового блюда
Завтрак:	Каша жидкая молочная из ячневой крупы	200 г	245,6 2
	Чай с молоком или сливками	200 г	75,6
	Хлеб пшеничный	45 г	105,8
	Масло порциями	5 г	33
Обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250 г	135
	Макаронные изделия отварные	150 г	156,3
	Рыба припущенная	120 г	159,3
	Чай с сахаром	200 г	40,6
	Хлеб пшеничный	45 г	105,8
	Хлеб ржаной	45 г	94,5
	Хлеб ржаной	45 г	94,5
Полдник:	Пирожки печенные из пресного сдобного теста (яблочный фарш)	80 г	160
	Йогурт питьевой	120 г	104

12 лет и старше

	Блюдо	Вес блюда	Калорийность готового блюда
Завтрак:	Каша жидкая молочная из ячневой крупы	200 г	245,6 2
	Чай с молоком или сливками	200 г	75,6
	Хлеб пшеничный	45 г	105,8
	Масло порциями	7 г	46,2
Обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300 г	162
	Макаронные изделия отварные	200 г	208,4
	Рыба припущенная	120 г	159,3
	Чай с сахаром	200 г	40,6
	Хлеб пшеничный	45 г	105,8
	Хлеб ржаной	45 г	94,5
Полдник:	Пирожки печенные из пресного сдобного теста (яблочный фарш)	80 г	160
	Йогурт питьевой	120 г	104

Начальник ЛОП

Севостьянова Н.И.



ЛОП «Скалистый»
МЕНЮ НА 06.07.2025г.
7-11 лет

	Блюдо	Вес блюда	Калорийность готового блюда
Завтрак:	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	180 г	252,9
	Чай с молоком или сливками	200 г	75,6
	Хлеб пшеничный	45 г	105,8
	Масло порциями	5 г	33
Обед:	Суп картофельный с клецками	250 г	33,1
	Рис отварной	150 г	220,5
	Гуляш отварной из свинины	110 г	192,5
	Компот из плодов консервированных (ананасовый)	200 г	69,8
	Хлеб пшеничный	45 г	105,8
	Хлеб ржаной	45 г	94,5
Полдник:	Пирожки печенные из пресного сдобного теста	50 г	123
	Чай с сахаром	200 г	40,6
	Йогурт питьевой	120 г	104

12 лет и старше

	Блюдо	Вес блюда	Калорийность готового блюда
Завтрак:	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200 г	281
	Чай с молоком или сливками	200 г	75,6
	Хлеб пшеничный	45 г	105,8
	Масло порциями	7 г	46,2
Обед:	Суп картофельный с клецками	250 г	33,1
	Рис отварной	180 г	220,5
	Гуляш отварной из свинины	120 г	210
	Компот из плодов консервированных (ананасовый)	200 г	69,8
	Хлеб пшеничный	45 г	105,8
	Хлеб ржаной	45 г	94,5
Полдник:	Пирожки печенные из пресного сдобного теста	65 г	160
	Чай с сахаром	200 г	40,6
	Йогурт питьевой	120 г	104

Начальник ЛОП

Севостьянова Н.И.



ЛОП «Скалистый»
МЕНЮ НА 07.07.2025г.
7-11 лет

	Блюдо	Вес блюда	Калорийность готового блюда
Завтрак:	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	175 г	237,5
	Чай с молоком или сливками	200 г	75,6
	Хлеб пшеничный	45 г	105,8
	Масло порциями	5 г	33
	Кукуруза консервированная	100 г	33
Обед:	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100 г	30
	Суп рисовый с говядиной	250 г	151,6
	Макаронные изделия отварные	150 г	156,3
	Рагу из птицы	200 г	248
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200 г	85,3
	Хлеб пшеничный	45 г	105,8
Полдник:	Кефир	200 г	113
	Вафли	25 г	88,5

12 лет и старше

	Блюдо	Вес блюда	Калорийность готового блюда
Завтрак:	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	200 г	271,4
	Чай с молоком или сливками	200 г	75,6
	Хлеб пшеничный	45 г	105,8
	Масло порциями	7 г	46,2
	Кукуруза консервированная	100 г	33
Обед:	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100 г	30
	Суп рисовый с говядиной	250 г	151,6
	Макаронные изделия отварные	200 г	208,4
	Рагу из птицы	230 г	285,2
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200 г	85,3
	Хлеб пшеничный	45 г	105,8
Полдник:	Кефир	200 г	113
	Вафли	35 г	148,8

Начальник ЛОП

Севостьянова Н.И.



ЛОП «Скалистый»
МЕНЮ НА 08.07.2025г. 7-11 лет

	Блюдо	Вес блюда	Калорийность готового блюда
Завтрак:	Каша молочная жидкая из овсяной крупы	180 г	244,3
	Какао с молоком сгущенным	180 г	124,6
	Бутерброд с сыром	50 г	157
	Масло порциями	5 г	33
Обед:	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100 г	99,5
	Суп картофельный с клецками	250 г	33,1
	Рис отварной	150 г	183,8
	Гуляш отварной из свинины	110 г	192,5
	Компот из плодов консервированных (ананасовый)	200 г	69,8
	Хлеб пшеничный	45 г	105,8
	Хлеб ржаной	45 г	94,5
Полдник:	Пирожки печенные из пресного сдобного теста	50 г	123
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200 г	85,3
	Варенье	13 г	2,3

12 лет и старше

	Блюдо	Вес блюда	Калорийность готового блюда
Завтрак:	Каша молочная жидкая из овсяной крупы	200 г	271,4
	Какао с молоком сгущенным	200 г	138,4
	Бутерброд с сыром	60 г	188,4
	Масло порциями	7 г	46,2
Обед:	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100 г	99,5
	Суп картофельный с клецками	250 г	33,1
	Рис отварной	180 г	220,5
	Гуляш отварной из свинины	120 г	210
	Компот из плодов консервированных (ананасовый)	200 г	69,8
	Хлеб пшеничный	45 г	105,8
	Хлеб ржаной	45 г	94,5
Полдник:	Пирожки печенные из пресного сдобного теста	65 г	159,5
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200 г	85,3
	Варенье	13 г	2,3

Начальник ЛОП

Севостьянова Н.И.



ЛОП «Скалистый»
МЕНЮ НА 09.07.2025г. 7-11 лет

	Блюдо	Вес блюда	Калорийность готового блюда
Завтрак:	Каша жидкая молочная из ячневой крупы	200 г	245,6
	Чай с молоком или сливками	200 г	40,6
	Хлеб пшеничный	45 г	105,8
	Масло порциями	5 г	33
	Кукуруза консервированная	100 г	33
Обед:	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100 г	13
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250 г	135
	Картофельное пюре	150 г	137,3
	Гуляш отварной (сердце говяжье)	110 г	192,5
	Компот (персиковый)	200 г	69,8
	Хлеб пшеничный	45 г	105,8
	Хлеб ржаной	45 г	94,5
Полдник:	Бутерброд с сыром	50 г	157
	Чай с сахаром	200 г	40,6

12 лет и старше

	Блюдо	Вес блюда	Калорийность готового блюда
Завтрак:	Каша жидкая молочная из ячневой крупы	200 г	245,6
	Чай с молоком или сливками	200 г	40,6
	Хлеб пшеничный	45 г	105,8
	Масло порциями	7 г	46,2
	Кукуруза консервированная	100 г	33
Обед:	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100 г	13
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300 г	162
	Картофельное пюре	180 г	164,7
	Гуляш отварной (сердце говяжье)	120 г	210
	Компот (персиковый)	200 г	69,8
	Хлеб пшеничный	45 г	105,8
	Хлеб ржаной	45 г	94,5
Полдник:	Бутерброд с сыром	60 г	188,4
	Чай с сахаром	200 г	40,6

Начальник ЛОП

Севостьянова Н.И.



ЛОП «Скалистый»
МЕНЮ НА 10.07.2025г. 7-11 лет

	Блюдо	Вес блюда	Калорийность готового блюда
Завтрак:	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	180 г	215,1
	Какао с молоком сгущенным	180 г	124,6
	Хлеб пшеничный	45 г	105,8
	Масло порциями	5 г	33
	Кукуруза консервированная	100 г	33
Обед:	Лечо Баба Маня	100 г	50,2
	Суп крестьянский с крупой	250 г	137,7
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150 г	243,8
	Гуляш отварной (сердце говяжье)	110 г	192,5
	Компот из плодов консервированных (ананасовый)	200 г	69,8
	Хлеб пшеничный	45 г	105,8
	Хлеб ржаной	45 г	94,5
Полдник:	Булочки	85 г	213
	Чай с сахаром	200 г	40,6
	Конфеты	50 г	49,1

12 лет и старше

	Блюдо	Вес блюда	Калорийность готового блюда
Завтрак:	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	200 г	239
	Какао с молоком сгущенным	200 г	138,4
	Хлеб пшеничный	45 г	105,8
	Масло порциями	7 г	46,2
	Кукуруза консервированная	100 г	33
Обед:	Лечо Баба Маня	100 г	50,2
	Суп крестьянский с крупой	250 г	137,7
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180 г	292,5
	Гуляш отварной (сердце говяжье)	120 г	159,3
	Компот из плодов консервированных (ананасовый)	200 г	69,8
	Хлеб пшеничный	45 г	105,8
	Хлеб ржаной	45 г	94,5
Полдник:	Булочки	85 г	213
	Чай с сахаром	200 г	40,6
	Конфеты	50 г	49,1

Начальник ЛОП

Севостьянова Н.И.



ЛОП «Скалистый»
МЕНЮ НА 11.07.2025г. 7-11 лет

	Блюдо	Вес блюда	Калорийность готового блюда
Завтрак:	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	180 г	252,9
	Чай с молоком или сливками	200 г	75,6
	Бутерброд с сыром	50 г	157
Обед:	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100 г	0,8
	Суп рисовый с говядиной	250 г	151,6
	Жаркое по домашнему	230 г	387,7
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200 г	85,3
	Хлеб пшеничный	45 г	105,8
	Хлеб ржаной	45 г	94,5
Полдник:	Вафли	25 г	88,5
	Напиток витаминизированный	200 г	74
	Варенье	13 г	2,3

12 лет и старше

	Блюдо	Вес блюда	Калорийность готового блюда
Завтрак:	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200 г	281
	Чай с молоком или сливками	200 г	75,6
	Бутерброд с сыром	60 г	188,4
Обед:	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100 г	0,8
	Суп рисовый с говядиной	250 г	151,6
	Жаркое по домашнему	230 г	387,7
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200 г	85,3
	Хлеб пшеничный	45 г	105,8
	Хлеб ржаной	45 г	94,5
Полдник:	Вафли	35 г	148,8
	Напиток витаминизированный	200 г	74
	Варенье	13 г	2,3

Начальник ЛОП

Севостьянова Н.И.