



ЛОП «Скалистый»
МЕНЮ НА 12.07.2025г.
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
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
Полдник:	Пирожки печенные из пресного сдобного теста (яблочный фарш)	80 г	160
	Напиток витаминизированный	200 г	74

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
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
	Напиток витаминизированный	200 г	74



ЛОП «Скалистый»
МЕНЮ НА 13.07.2025г.
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	183,8
	Оладьи из печени говяжьей	100 г	236,4
	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	160
	Чай с сахаром	200 г	40,6

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
	Оладьи из печени говяжьей	120 г	283,7
	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



ЛОП «Скалистый»
МЕНЮ НА 14.07.2025г.
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:	Напиток витаминизированный	200 г	74
	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:	Напиток витаминизированный	200 г	74
	Вафли	35 г	148,8



ЛОП «Скалистый»
МЕНЮ НА 15.07.2025г.
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



ЛОП «Скалистый»
МЕНЮ НА 16.07.2025г.
7-11 лет

	Блюдо	Вес блюда	Калорийность готового блюда
Завтрак:	Каша жидкая молочная из ячневой крупы	200 г	245,6
	Чай с сахаром	200 г	40,6
	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 крестьянский с крупой	200 г	113,6
	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:	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 сахаром	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 (помидоры)	100 г	30
	Суп крестьянский с крупой	250 г	137,7
	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:	Бутерброд с сыром	60 г	188,4
	Чай с сахаром	200 г	40,6



ЛОП «Скалистый»
МЕНЮ НА 17.07.2025г.
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 картофельный с клецками	250 г	33,1
	Макаронные изделия отварные	150 г	156,3
	Котлеты	120 г	312
	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 картофельный с клецками	250 г	33,1
	Макаронные изделия отварные	200 г	208,4
	Котлеты	120 г	312
	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