

Общество с ограниченной ответственностью
"РСК"

Руководитель филиала г. Владивосток
О.В. Контарев



Согласовано

И.А. Шендрик

Меню
Среда - 1

Дата: 05.11.2025г.

Наименование	Энергетическая ценность	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше
		Выход	Выход

Первый прием горячего питания

Масло сливочное 72,5% -82,5% (порциями)	(6-0,1ж-7,3у-0,1;ккал-66,1)	10	10
Суп молочный с вермишелью	(6-4,7ж-3,9у-17,7;ккал-125,6/5,8ж-4,8у-22,1;ккал-156,3)	200	250
Какао-напиток на молоке	(6-3,9ж-3,1у-18,2;ккал-117,4)	200	200
Печенье (в ассортименте)	(6-3,9ж-7,7у-34,6;ккал-220)	50	50
Батон	(6-1,9ж-0,6у-12,3;ккал-61,9)	40	40

Завтрак (2 вариант)

Масло сливочное 72,5% -82,5% (порциями)	(6-0,1ж-7,3у-0,1;ккал-66,1)	10	10
Каша манная	(6-4,3ж-5,7у-24,8;ккал-168,6/6-5,4ж-7у-30,6;ккал-207,4)	200	250
Какао-напиток на молоке	(6-3,9ж-3,1у-18,2;ккал-117,4)	200	200
Печенье (в ассортименте)	(6-3,9ж-7,7у-34,6;ккал-220)	50	50
Батон	(6-1,9ж-0,6у-12,3;ккал-61,9)	40	40

Промежуточное питание

Молоко ультрапастеризованное 2,5%	(6-5,8ж-5у-9,6;ккал-108)	200	
-----------------------------------	--------------------------	-----	--

Обед

Салат из моркови с растительным маслом	(6-0,8ж-0,1у-7;ккал-32,3/6-1,2ж-0,1у-11,6;ккал-53,6)	60	100
Суп картофельный с крупой (гречка)	(6-4,4ж-2,6у-13,5;ккал-94/6-4,6ж-2,9у-15,3;ккал-105,4)	200	250
Голубцы ленивые	(6-16,2ж-18,2у-20,9;ккал-304/6-18,9ж-21,3у-24,4;ккал-354,7)	240	280
Компот из плодов свежих (яблоки)	(6-0,49ж-0,2у-21,4;ккал-98,6)	200	200
Хлеб пшеничный в нарезке	(6-1,3ж-0,4у-8,2;ккал-41,3/6-1,9ж-0,6у-12,3;ккал-61,9)	20	30
Хлеб ржано-пшеничный в нарезке (подольский)	(6-2,6ж-1у-14,5;ккал-77,7/6-3,4ж-1,3у-19,3;ккал-103,6)	30	40

Обед (2 вариант)

Салат из моркови с растительным маслом	(6-0,8ж-0,1у-7;ккал-32,3/6-1,2ж-0,1у-11,6;ккал-53,6)	60	100
Суп картофельный с крупой (гречка)	(6-4,4ж-2,6у-13,5;ккал-94/6-4,6ж-2,9у-15,3;ккал-105,4)	200	250
Суфле из мяса кур	(6-19,9ж-8,8у-9,2;ккал-195,1/6-22,1ж-9,8у-10,2;ккал-216,9)	90	100
Пюре из бобовых с маслом (гороховое)	(6-17,3ж-4,1у-36,1;ккал-250,7/6-20,7ж-5,1у-43,4;ккал-302,2)	150	180
Компот из плодов свежих (яблоки)	(6-0,49ж-0,2у-21,4;ккал-98,6)	200	200
Хлеб пшеничный в нарезке	(6-1,3ж-0,4у-8,2;ккал-41,3/6-1,9ж-0,6у-12,3;ккал-61,9)	20	30
Хлеб ржано-пшеничный в нарезке (подольский)	(6-2,6ж-1у-14,5;ккал-77,7/6-3,4ж-1,3у-19,3;ккал-103,6)	30	40

Второй приём горячего питания (ОВЗ)

Масло сливочное 72,5% -82,5% (порциями)	(6-0,1ж-7,3у-0,1;ккал-66,1)	10	10
Котлета рыбная п/ф с томатным соусом	(6-19,7ж-17,4у-3,5;ккал-213,5/6-21,9ж-18,8у-4,2;ккал-233,7)	90	100
Картофельное пюре	(6-3,2ж-3,8у-23,4;ккал-141,6/6-3,9ж-4,7у-28,2;ккал-171,4)	150	180
Чай с лимоном и сахаром	(6-0,2ж-0,1у-13,2;ккал-54,7)	200	200
Хлеб пшеничный в нарезке	(6-1,9ж-0,6у-12,3;ккал-61,9)	40	40

Полдник ГПД

Пирожок с картофелем и луком	(6-7,8ж-15,4у-69,3;ккал-440)	100	
Чай с сахаром	(6-0,2ж-0,1у-13;ккал-53,4)	200	

Общество с ограниченной ответственностью
" РСК"

Руководитель филиала г. Владивосток

О.В. Контарев



Меню
Четверг - 1

Дата: 06.11.2025г

Наименование (ккал)	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше
	Выход	Выход

Первый прием горячего питания

Запеканка рисовая с творогом и изюмом	(6-21;ж-9,3;у-30,4;ккал-292,3/6-27,9;ж-12,4;у-40,6;ккал-389,7)	150	200
Соус молочный сладкий	(6-0,6;ж-1,4;у-4,1;ккал-31,1)	10	20
Чай с лимоном и сахаром	(6-0,2;ж-0,1;у-13,2;ккал-54,7)	200	200
Фрукт (яблоко)	(6-0,4;ж-0,4;у-9,8;ккал-47)	100	100
Батон	(6-3,2;ж-0,9;у-20,6;ккал-103,2)	40	40

Завтрак (2 вариант)

Омлет натуральный	(6-25,7;ж-27,4;у-4,6;ккал-367,6/6-42,8;ж-45,9;у-7,6;ккал-615,5)	150	250
Сыр с м.д.ж. 45%	(6-8,5;ж-6,9;у-14,8;ккал-156,8)	10	10
Чай с лимоном и сахаром	(6-0,2;ж-0,1;у-13,2;ккал-54,7)	200	200
Фрукт (яблоко)	(6-0,4;ж-0,4;у-9,8;ккал-47)	100	100
Батон	(6-3,2;ж-0,9;у-20,6;ккал-103,2)	40	40

Промежуточное питание

Молоко ультрапастеризованное 2,5%	(6-5,8;ж-5,9;у-9,6;ккал-108)	200	
-----------------------------------	------------------------------	-----	--

Обед

Салат из свеклы с маслом растительным	(6-0,9;ж-3,1;у-5,1;ккал-51,3/6-1,4;ж-5,1;у-8,4;ккал-85,3)	60	100
Суп картофельный с горохом	(6-8,2;ж-6,1;у-16,6;ккал-153,2/6-8,9;ж-6,9;у-18,9;ккал-172,6)	200	250
Рыба, запечёная с овощами	(6-13;ж-13,3;у-1,5;ккал-153,2/6-15,1;ж-14,6;у-1,5;ккал-170,1)	90	100
Картофель отварной резаный	(6-3,2;ж-7,6;у-25,7;ккал-184,4/6-3,8;ж-9,3;у-30,9;ккал-222,8)	150	180
Отвар шиповника	(6-0,5;ж-0,2;у-21,4;ккал-98,6)	200	200
Хлеб пшеничный в нарезке	(6-1,3;ж-0,4;у-8,2;ккал-41,3/6-1,9;ж-0,6;у-12,3;ккал-61,9)	20	30
Хлеб ржано-пшеничный в нарезке (подольский)	(6-2,6;ж-1,9;у-14,5;ккал-77,7/6-3,4;ж-1,3;у-19,3;ккал-103,6)	30	40

Обед (2 вариант)

Салат из свеклы с маслом растительным	(6-0,9;ж-3,1;у-5,1;ккал-51,3/6-1,4;ж-5,1;у-8,4;ккал-85,3)	60	100
Суп картофельный с горохом	(6-8,2;ж-6,1;у-16,6;ккал-153,2/6-8,9;ж-6,9;у-18,9;ккал-172,6)	200	250
Плов куриный	(6-19,8;ж-22,3;у-46,6;ккал-452,6/6-23,1;ж-26,7;у-54,4;ккал-527,3)	240	280
Отвар шиповника	(6-0,5;ж-0,2;у-21,4;ккал-98,6)	200	200
Хлеб пшеничный в нарезке	(6-1,3;ж-0,4;у-8,2;ккал-41,3/6-1,9;ж-0,6;у-12,3;ккал-61,9)	20	30
Хлеб ржано-пшеничный в нарезке (подольский)	(6-2,6;ж-1,9;у-14,5;ккал-77,7/6-3,4;ж-1,3;у-19,3;ккал-103,6)	30	40

Второй приём горячего питания ОВЗ

Биточки мясные	(6-10,2;ж-26,7;у-3,4;ккал-293,7/6-11,3;ж-29,7;у-3,7;ккал-326,4)	90	100
Гречка отварная рассыпчатая	(6-8,6;ж-8;у-38,9;ккал-262,3/6-10,4;ж-10;у-47;ккал-318,7)	150	180
Чай с сахаром	(6-0,2;ж-0,1;у-13;ккал-53,4)	200	200
Сыр 45%ж (порциями)	(6-3,9;ж-3,9;у-0;ккал-51,6/6-3,9;ж-3,9;у-0;ккал-51,6)	15	15
Хлеб пшеничный в нарезке	(6-1,9;ж-0,6;у-12,3;ккал-61,9)	30	30

Полдник ГПД

Ватрушка с повидлом	(6-8,4;ж-10,7;у-48,5;ккал-323,8)	100	
Сок фруктовый (в ассортименте)	(6-1,1;ж-0,2;у-24,4;ккал-102)	200	

Общество с ограниченной ответственностью
" РСК "

Руководитель филиала г. Владивосток
О.В. Контарев

Согласовано



Меню
Пятница - 1

Дата: 07.11.2025г.

Наименование (ккал)	лет	с 11 лет и старше	
		Выход	Выход

Первый прием горячего питания

Каша гречневая с молоком	(6-7,7ж-7,3у-30,5ккал-219,6/6-9,7ж-9,2у-38,1ккал-274,5)	200	250
Масло сливочное 72,5% -82,5% (порциями)	(6-0,1ж-7,3у-0,1ккал-66,1)	10	10
Джем (повидло, варенье)		30	30
Чай с сахаром	(6-0,2ж-0,1у-13,2ккал-54,7)	200	200
Батон	(6-1,9ж-0,6у-12,3ккал-61,9/6-2,5ж-0,7у-16,5ккал-82,5)	60	60

Завтрак (2 вариант)

Каша рисовая молочная	(6-0,5ж-2,7у-2,7ккал-40,8)	200	250
Масло сливочное 72,5% -82,5% (порциями)	(6-0,1ж-7,3у-0,1ккал-66,1)	10	10
Джем (повидло, варенье)		30	30
Чай с лимоном и сахаром	(6-0,2ж-0,1у-13,2ккал-54,7)	200	200
Батон	(6-1,9ж-0,6у-12,3ккал-61,9/6-2,5ж-0,7у-16,5ккал-82,5)	60	60

Промежуточное питание

Молоко ультрапастеризованное 2,5%	(6-5,8ж-5у-9,6ккал-108)	200	
-----------------------------------	-------------------------	-----	--

Обед

Салат из капусты белокачанной с огурцом	(6-0,4ж-2,0у-1,9ккал-27,8/6-0,7ж-2,1у-3,2ккал-34,8)	60	100
Суп с клецками	(6-7,4ж-7,9у-21,7ккал-187/6-8ж-9у-24,7ккал-211)	200	250
Печень по-строгановски	(6-12,7ж-10,3у-7ккал-172,2/6-14,1ж-11,4у-7,8ккал-191,3)	90	100
Картофельное пюре	(6-3,2ж-3,8у-23,4ккал-141,6/6-3,9ж-4,7у-28,2ккал-171,4)	150	180
Напиток из плодов сухих (изюм)	(6-0,5ж-0,1у-28,1ккал-116,1)	200	200
Хлеб пшеничный в нарезке	(6-1,3ж-0,4у-8,2ккал-41,3/6-1,9ж-0,6у-12,3ккал-61,9)	20	30
Хлеб ржано-пшеничный в нарезке (подольский)	(6-2,6ж-1у-14,5ккал-77,7/6-3,4ж-1,3у-19,3ккал-103,6)	30	40

Обед (2 вариант)

Салат из капусты белокачанной с огурцом	(6-0,4ж-2,0у-1,9ккал-27,8/6-0,7ж-2,1у-3,2ккал-34,8)	60	100
Суп с клецками	(6-7,4ж-7,9у-21,7ккал-187/6-8ж-9у-24,7ккал-211)	200	250
Биточки мясные	(6-10,2ж-26,7у-3,4ккал-293,7/6-11,3ж-29,7у-3,7ккал-326,4)	90	100
Гречка отварная рассыпчатая	(6-8,6ж-8у-38,9ккал-262,3/6-10,4ж-10у-47ккал-318,7)	150	180
Напиток из плодов сухих (изюм)	(6-0,5ж-0,1у-28,1ккал-116,1)	200	200
Хлеб пшеничный в нарезке	(6-1,3ж-0,4у-8,2ккал-41,3/6-1,9ж-0,6у-12,3ккал-61,9)	20	30
Хлеб ржано-пшеничный в нарезке (подольский)	(6-2,6ж-1у-14,5ккал-77,7/6-3,4ж-1,3у-19,3ккал-103,6)	40	40

Второй приём горячего питания ОВЗ

Крендель сахарный	(6-10,2ж-13,6у-67,9ккал-434,5)	50	100
Вареники промышленного производства (с творогом)	(6-0,1ж-7,3у-0,1ккал-66,1/6-0,1ж-7,3у-0,1ккал-66,1)	180	210
Чай с сахаром	(6-0,2ж-0,1у-13,2ккал-54,4)	200	200
Хлеб пшеничный в нарезке	(6-1,9ж-0,6у-12,3ккал-61,9)	40	40

Полдник ГПД

Пирожок с яблоком	(6-7,8ж-10,7у-51,1ккал-332)	100	
Чай с сахаром	(6-0,2ж-0,1у-13,2ккал-54,4)	200	