ООО "Северная Столица"

Согласовано

МЕНЮ

6 ноября 2026 г.
20 д/с КнР Металлистов д 63
Калин сад атоп 3-7 01.09.2025

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Зав 3-7					
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Груша зеленая	100	0,4	0,3	10,3	47
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,8	65
Каша рисовая жидкая (на воде с маслом растительным)	180	6,0	2,3	48,6	202
	496	**8,0**	**2,9**	**88,0**	**373**
Зав2 3-7					
Кисель из яблок и груш (без сахара)	180	0,1	0,1	22,7	105
	180	**0,1**	**0,1**	**22,7**	**105**
Обед 3-7					
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Компот из свежих фруктов	200	0,0	0,1	15,4	63
Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	9
Щи из свежей капусты с картофелем и отварной говядиной	180/5	2,7	4,7	6,1	77
Жаркое по-домашнему (без томатной пасты)	220	24,8	23,6	19,7	390
	681	**29,2**	**28,7**	**56,0**	**598**
Полд 3-7					
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,8	65
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему" на растительном масле	150	3,6	4,6	10,4	97
Тефтели (2-й вариант)	80	12,7	13,9	9,1	212
	446	**17,8**	**18,7**	**48,5**	**434**

_____/_____/

ООО "Северная Столица"

Согласовано



МЕНЮ

9 ноября 2026 г.
20 д/с КнР Металлистов д 63
Калин сад атоп 3-7 01.09.2025

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Зав 3-7					
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Яблоко зеленое	100	0,4	0,4	9,8	47
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,8	65
Каша овсяная "Геркулес" жидкая (на воде и с маслом растительным)	180	6,1	4,2	22,7	154
	496	**8,1**	**4,9**	**61,6**	**325**
Зав2 3-7					
Кисель из яблок и груш (без сахара)	180	0,1	0,1	22,7	105
	180	**0,1**	**0,1**	**22,7**	**105**
Обед 3-7					
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Компот из свежих фруктов	200	0,0	0,1	15,4	63
Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	9
Суп картофельный с отварной говядиной	180/10	4,5	7,0	12,2	130
Голубцы ленивые с говядиной	220	13,3	14,2	38,1	333
	686	**19,6**	**21,5**	**80,5**	**594**
Полд 3-7					
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Салат из свежих огурцов	60	0,4	1,5	3,2	28
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,8	65
Фрикадельки мясные (без яиц)	80	9,0	8,3	0,6	147
Пюре картофельное (А)	150	3,1	5,4	20,3	141
	506	**14,0**	**15,5**	**53,3**	**441**

_____/_____/

ООО "Северная Столица"

Согласовано

МЕНЮ

10 ноября 2026 г.
20 д/с КнР Металлистов д 63
Калин сад атоп 3-7 01.09.2025

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Зав 3-7					
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Груша зеленая	100	0,4	0,3	10,3	47
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,8	65
Каша рисовая жидкая (на воде с маслом растительным)	180	6,0	2,3	48,6	202
	496	**8,0**	**2,9**	**88,0**	**373**
Зав2 3-7					
Кисель из яблок и груш (без сахара)	180	0,1	0,1	22,7	105
	180	**0,1**	**0,1**	**22,7**	**105**
Обед 3-7					
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Салат из свежих огурцов	60	0,4	1,5	3,2	28
Компот из свежих фруктов	200	0,0	0,1	15,4	63
Суп картофельный с бобовыми	180	4,6	3,2	13,4	102
Филе индейки тушеное с картофелем (без моркови/специй,безглютен)	220	14,2	18,1	38,3	373
	676	**20,5**	**23,1**	**83,6**	**625**
Полд 3-7					
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,8	65
Макароны отварные безглютеновые с овощами	150	6,7	8,0	27,5	209
Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом	60	0,8	2,1	4,2	31
Гуляш из индейки	80	18,1	12,4	7,0	333
	506	**27,2**	**22,8**	**67,8**	**698**

_____/_____/

ООО "Северная Столица"

Согласовано

МЕНЮ

11 ноября 2026 г.
20 д/с КнР Металлистов д 63
Калин сад атоп 3-7 01.09.2025

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Зав 3-7					
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Яблоко зеленое	100	0,4	0,4	9,8	47
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,8	65
Каша пшенная жидкая (на воде с маслом растительным)	180	6,7	3,5	29,3	175
	496	**8,7**	**4,2**	**68,2**	**347**
Зав2 3-7					
Кисель из яблок и груш (без сахара)	180	0,1	0,1	22,7	105
	180	**0,1**	**0,1**	**22,7**	**105**
Обед 3-7					
Рагу из говядины с овощами	220	12,7	17,1	26,8	312
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Компот из свежих фруктов	200	0,0	0,1	15,4	63
Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	9
Суп картофельный с вермишелью и отварной говядиной	180/10	5,7	4,3	14,5	174
	686	**20,1**	**21,8**	**71,4**	**616**
Полд 3-7					
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,8	65
Говядина тушеная с капустой	220	26,3	26,1	8,9	376
	436	**27,8**	**26,4**	**38,0**	**501**

_____/_____/

ООО "Северная Столица"

Согласовано

МЕНЮ

12 ноября 2026 г.
20 д/с КнР Металлистов д 63
Калин сад атоп 3-7 01.09.2025

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Зав 3-7					
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Груша зеленая	100	0,4	0,3	10,3	47
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,8	65
Каша жидкая гречневая	180	4,4	3,6	19,9	130
	496	**6,4**	**4,2**	**59,3**	**301**
Зав2 3-7					
Кисель из яблок и груш (без сахара)	180	0,1	0,1	22,7	105
	180	**0,1**	**0,1**	**22,7**	**105**
Обед 3-7					
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Салат из свежих огурцов	60	0,4	1,5	3,2	28
Компот из свежих фруктов	200	0,0	0,1	15,4	63
Борщ овощной с отварной говядиной	180/10	4,9	5,2	8,5	101
Фрикадельки из индейки	80	13,1	6,6	7,0	140
Рис отварной с овощами (с маслом растительным)	150	3,5	5,0	31,3	184
	696	**23,2**	**18,6**	**78,7**	**575**
Полд 3-7					
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,8	65
Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	9
Пюре картофельное (А)	150	3,1	5,4	20,3	141
Котлеты из индейки	80	11,5	20,4	2,3	239
	506	**16,6**	**26,2**	**53,1**	**513**

_____/_____/

ООО "Северная Столица"

Согласовано

МЕНЮ

13 ноября 2026 г.
20 д/с КнР Металлистов д 63
Калин сад атоп 3-7 01.09.2025

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Зав 3-7					
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Яблоко зеленое	100	0,4	0,4	9,8	47
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,8	65
Каша из пшена и риса "Дружба" (на воде с маслом растительным)	180	5,8	3,4	55,8	277
	496	**7,7**	**4,1**	**94,7**	**449**
Зав2 3-7					
Кисель из яблок и груш (без сахара)	180	0,1	0,1	22,7	105
	180	**0,1**	**0,1**	**22,7**	**105**
Обед 3-7					
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Компот из свежих фруктов	200	0,0	0,1	15,4	63
Суп-крем из овощей	180	4,3	2,9	11,9	90
Тефтели (2-й вариант)	80	12,7	13,9	9,1	212
Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом	60	0,8	2,1	4,2	31
Тушеные овощи	150	2,6	5,3	15,0	118
	686	**21,7**	**24,5**	**68,8**	**574**
Полд 3-7					
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Говядина тушеная (без томатной пасты)	80	12,4	13,2	2,2	176
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,8	65
Макароны отварные безглютеновые с овощами	150	6,7	8,0	27,5	209
	446	**20,7**	**21,5**	**58,8**	**510**

_____/_____/

ООО "Северная Столица"

Согласовано

МЕНЮ

16 ноября 2026 г.
20 д/с КнР Металлистов д 63
Калин сад атоп 3-7 01.09.2025

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Зав 3-7					
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Груша зеленая	100	0,4	0,3	10,3	47
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,8	65
Каша гречневая жидкая (на воде с масл растительным, без сахара)	180	5,8	1,4	30,8	162
	496	**7,8**	**2,0**	**70,2**	**334**
Зав2 3-7					
Кисель из яблок и груш (без сахара)	180	0,1	0,1	22,7	105
	180	**0,1**	**0,1**	**22,7**	**105**
Обед 3-7					
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Салат из белокочанной капусты с огурцом	60	0,8	3,6	4,2	52
Суп картофельный с вермишелью и отварной индейкой	180/10	5,5	3,1	14,5	163
Плов из индейки	220	11,3	18,4	30,7	333
Компот из свежих фруктов	200	0,0	0,1	15,4	63
	686	**18,9**	**25,4**	**78,0**	**671**
Полд 3-7					
Рагу овощное с цветной капустой	150	2,7	7,0	18,7	149
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Салат из свежих огурцов	60	0,4	1,5	3,2	28
Говядина тушеная (без томатной пасты)	80	12,4	13,2	2,2	176
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,8	65
	506	**17,1**	**22,0**	**53,3**	**478**

_____/_____/

ООО "Северная Столица"

Согласовано

МЕНЮ

17 ноября 2026 г.
20 д/с КнР Металлистов д 63
Калин сад атоп 3-7 01.09.2025

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Зав 3-7					
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Яблоко зеленое	100	0,4	0,4	9,8	47
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,8	65
Каша рисовая жидкая (на воде с маслом растительным)	180	6,0	2,3	48,6	202
	496	**8,0**	**3,0**	**87,5**	**373**
Зав2 3-7					
Кисель из яблок и груш (без сахара)	180	0,1	0,1	22,7	105
	180	**0,1**	**0,1**	**22,7**	**105**
Обед 3-7					
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Компот из свежих фруктов	200	0,0	0,1	15,4	63
Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	9
Борщ овощной с отварной говядиной	180/10	4,9	5,2	8,5	101
Картофель тушеный с говядиной	220	7,2	9,4	6,7	220
	686	**13,9**	**15,0**	**45,4**	**451**
Полд 3-7					
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,8	65
Гуляш из говядины	80	17,6	17,8	3,5	244
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему" на растительном масле	150	3,6	4,6	10,4	97
	446	**22,7**	**22,7**	**42,9**	**466**

_____/_____/

ООО "Северная Столица"

Согласовано

МЕНЮ

18 ноября 2026 г.
20 д/с КнР Металлистов д 63
Калин сад атоп 3-7 01.09.2025

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Зав 3-7					
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Груша зеленая	100	0,4	0,3	10,3	47
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,8	65
Каша овсяно-гречневая "Здоровье"	180	8,1	8,1	33,5	189
	496	**10,1**	**8,7**	**72,9**	**361**
Зав2 3-7					
Кисель из яблок и груш (без сахара)	180	0,1	0,1	22,7	105
	180	**0,1**	**0,1**	**22,7**	**105**
Обед 3-7					
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Салат из белокочанной капусты с огурцом	60	0,8	3,6	4,2	52
Компот из свежих фруктов	200	0,0	0,1	15,4	63
Фрикадельки мясные (без яиц)	80	9,0	8,3	0,6	147
Пюре картофельное (А)	150	3,1	5,4	20,3	141
Суп картофельный с отварной говядиной	180/10	5,4	4,4	13,9	116
	696	**19,6**	**22,0**	**67,7**	**579**
Полд 3-7					
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,8	65
Плов с говядиной без моркови	220	23,6	30,1	37,0	475
	436	**25,2**	**30,3**	**66,0**	**600**

_____/_____/

ООО "Северная Столица"

Согласовано



МЕНЮ

19 ноября 2026 г.
20 д/с КнР Металлистов д 63
Калин сад атоп 3-7 01.09.2025

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Зав 3-7					
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Яблоко зеленое	100	0,4	0,4	9,8	47
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,8	65
Каша из пшена и риса "Дружба" (на воде с маслом растительным)	180	5,8	3,4	55,8	277
	496	**7,7**	**4,1**	**94,7**	**449**
Зав2 3-7					
Кисель из яблок и груш (без сахара)	180	0,1	0,1	22,7	105
	180	**0,1**	**0,1**	**22,7**	**105**
Обед 3-7					
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Салат из свежих огурцов	60	0,4	1,5	3,2	28
Компот из свежих фруктов	200	0,0	0,1	15,4	63
Суп-крем из овощей	180	4,3	2,9	11,9	90
Каша гречневая рассыпчатая с филе индейки	220	18,3	13,8	15,3	143
	676	**24,4**	**18,5**	**59,0**	**384**
Полд 3-7					
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,8	65
Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	9
Тушеное филе индейки	80	18,2	12,4	7,0	333
Макароны отварные безглютеновые с овощами	150	6,7	8,0	27,5	209
	506	**26,9**	**20,8**	**65,1**	**676**

_____/_____/