

Меню на 16.01.2026 День 5

	12-18 лет		7-11 лет	
	выход(г)	эн.цен(ккал.)	выход(г)	эн.цен(ккал.)
Завтрак:				
каша манная вязкая	220	263,15	200	238,50
чай с сахаром	200	28,46	200	25,09
батон отрубной	100	216,82	80	173,45
масло сливочное	12	89,76	10	74,80
сыр	15	54,60	10	37,87
Завтрак 2:				
биоюгурт	229	101,37	150	89,50
-	-	-	-	-
Обед:				
помидор свежий	80	19,27	80	19,27
суп с рыбными консервами	250	135,01	200	115,31
говядина тушеная с капустой	270	356,43	240	336,42
напиток из плодов шиповника	200	91,57	200	87,71
хлеб ржаной	120	204,76	80	165,17
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Полдник:				
пряники	50	183	25	73,20
мандарин	121	45,91	121	45,91
сок фруктовый	200	83,42	200	83,42
-	-	-	-	-
Ужин:				
икра кабачковая консервированная	90	97,10	80	95,20
печень тушеная в соусе	100	166,03	90	145,93
картофельное пюре	180	139,18	180	139,18
компот из смеси сухофруктов	200	27,09	200	27,09
хлеб пшеничный	80	173,45	50	108,41
-	-	-	-	-
Ужин 2:				
молоко	200	116,40	200	116,40

Директор



Е.Н. Лушникова