

Меню на 19.01.2026 День 8

	12-18 лет		7-11 лет	
	выход(г)	эн.цен(ккал.)	выход(г)	эн.цен(ккал.)
<b>Завтрак:</b>				
пудинг из творога	250	460,75	200	400,85
чай с сахаром	200	28,46	200	25,09
батон отрубной	100	216,82	80	173,45
масло сливочное	12	89,76	10	74,8
сыр	15	54,60	10	37,87
<b>Завтрак 2:</b>				
сок фруктовый	200	83,42	200	83,42
-	-	-	-	-
<b>Обед:</b>				
салат "полонынский"	80	67,41	60	53,24
свекольник	250	155,98	200	135,63
рыба тушеная в томате с овощами	150	158,74	120	142,47
макаронные изделия отварные	180	210,46	150	192,25
компот из вишен и яблок	200	54,07	200	54,07
хлеб ржаной	120	204,76	-	-
хлеб Бородино	-	-	80	165,17
<b>Полдник:</b>				
творожники песочные	50	231,95	50	231,95
мандарин	130	49,42	130	49,42
молоко	200	116,40	150	87,3
-	-	-	-	-
<b>Ужин:</b>				
салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	80	85	80	76,01
птица отварная	100	349,61	90	319,55
баклажаны тушеные с помидорами	180	104,01	150	84,26
компот из черной смородины	200	43,77	-	-
чай с сахаром	-	-	200	25,09
хлеб пшеничный	80	173,45	40	85,80
<b>Ужин 2:</b>				
биойогурт	229	101,37	150	89,50

Директор



Е.Н. Лушникова