

Меню на 29.01.2026 День 4

	12-18 лет		7-11 лет	
	выход(г)	эн.цен(ккал.)	выход(г)	эн.цен(ккал.)
Завтрак:				
каша молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	220	242,54	200	224,14
кофейный напиток с молоком	200	92,01	200	92,01
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:				
сок фруктовый	200	83,42	200	83,42
-	-	-	-	-
Обед:				
огурец свежий	80	11,20	80	11,20
суп картофельный с клецками	250	238,99	200	199,48
голубцы ленивые	280	404,72	240	322,60
напиток брусничный	200	41,49	200	37,62
хлеб ржаной	120	204,76	-	-
хлеб Бородино	-	-	80	165,17
-	-	-	-	-
Полдник:				
булочка	50	145,01	50	137,54
молоко	200	116,40	200	116,40
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Ужин:				
салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	58,10	80	52,12
рыба тушеная в томате с овощами	150	144,83	120	118,59
макаронные изделия отварные	180	210,46	150	192,25
кисель из ягод свежих	200	75,32	200	74,71
хлеб пшеничный	80	173,45	50	108,41
-	-	-	-	-
Ужин 2:				
биойогурт	229	109,92	150	72

Директор



Е.Н. Лушникова