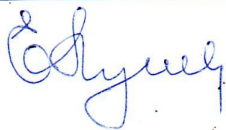


Меню на 21.03.2026 День 13

| | 12-18 лет | | 7-11 лет | |
|---------------------------------------|-----------|---------------|----------|---------------|
| | выход(г) | эн.цен(ккал.) | выход(г) | эн.цен(ккал.) |
| Завтрак: | | | | |
| омлет натуральный | 200 | 279,71 | 190 | 220,64 |
| чай с сахаром | 200 | 28,46 | 200 | 25,09 |
| хлеб "фитнес" | 100 | 216,82 | 90 | 193,05 |
| 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 |
| печенье злаковое/пастила (без сахара) | 50/15 | 209,5/46,6 | 50/15 | 209,5/46,6 |
| Обед: | | | | |
| салат из свеклы с огурцами солеными | 80 | 66,96 | 80 | 57,97 |
| суп крестьянский с крупой | 250 | 84,18 | 200 | 82,20 |
| плов из птицы | 270 | 586,29 | 240 | 566,76 |
| компот из малины | 200 | 30,96 | 200 | 30,96 |
| хлеб ржаной | 120 | 204,76 | 80 | 165,17 |
| - | - | - | - | - |
| - | - | - | - | - |
| Полдник: | | | | |
| батон | 50 | 131 | 50 | 131 |
| молоко | 200 | 116,40 | 200 | 116,40 |
| - | - | - | - | - |
| - | - | - | - | - |
| Ужин: | | | | |
| сельдь с луком | 100 | 109,35 | 80 | 98,31 |
| жаркое по-домашнему | 270 | 325,92 | 240 | 319,92 |
| компот из смеси сухофруктов | 200 | 27,09 | 200 | 27,09 |
| хлеб пшеничный | 80 | 173,45 | 40 | 85,80 |
| - | - | - | - | - |
| - | - | - | - | - |
| Ужин 2: | | | | |
| биоюгурт | 229 | 101,37 | 150 | 89,50 |

Директор



Е.Н. Лушникова