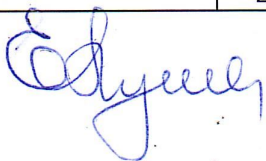


Меню на 09.09.2026 День 10

|                                          | 12-18 лет |               | 7-11 лет |               |
|------------------------------------------|-----------|---------------|----------|---------------|
|                                          | выход(г)  | эн.цен(ккал.) | выход(г) | эн.цен(ккал.) |
| <b>Завтрак:</b>                          |           |               |          |               |
| каша ячневая вязкая                      | 220       | 239,18        | 200      | 207,67        |
| кофейный напиток с молоком               | 200       | 92,01         | 200      | 92,01         |
| хлеб "фитнес"                            | 100       | 216,82        | 80       | 173,45        |
| масло сливочное                          | 12        | 89,76         | 10       | 74,80         |
| сыр                                      | 15        | 54,60         | 10       | 37,87         |
| <b>Завтрак 2:</b>                        |           |               |          |               |
| сок фруктовый                            | 200       | 83,42         | 200      | 83,42         |
| -                                        | -         | -             | -        | -             |
| <b>Обед:</b>                             |           |               |          |               |
| салат картофельный с кальмарами          | 100       | 149,17        | 80       | 115,97        |
| рассольник Ленинградский                 | 250       | 131,96        | 200      | 117,05        |
| котлеты рубленные из птицы               | 100       | 352,64        | 90       | 302,36        |
| капуста тушеная                          | 180       | 122,98        | 150      | 87,81         |
| напиток из кураги                        | 200       | 75,75         | 200      | 70,12         |
| хлеб ржаной                              | 120       | 204,76        | 80       | 165,17        |
| -                                        | -         | -             | -        | -             |
| <b>Полдник:</b>                          |           |               |          |               |
| пряники                                  | 55        | 183           | 25       | 73,20         |
| яблоко                                   | 252       | 118,42        | 252      | 118,42        |
| компот из чернослива                     | 200       | 76,38         | 200      | 70,18         |
| -                                        | -         | -             | -        | -             |
| <b>Ужин:</b>                             |           |               |          |               |
| салат из белокочанной капусты с яблоками | 100       | 90,60         | 80       | 70,45         |
| рыба припущенная в молоке                | 100       | 136,69        | 90       | 116,44        |
| картофель отварной                       | 180       | 180,88        | 180      | 180,88        |
| напиток апельсиновый                     | 200       | 37,11         | 200      | 37,11         |
| хлеб пшеничный                           | 75        | 162,60        | 40       | 85,80         |
| -                                        | -         | -             | -        | -             |
| <b>Ужин 2:</b>                           |           |               |          |               |
| биойогурт                                | 229       | 101,37        | 150      | 89,50         |

Директор



Е.Н. Лушникова