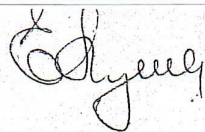


**Меню на 16.09.2026 День 3**

|                                            | 12-18 лет |               | 7-11 лет |               |
|--------------------------------------------|-----------|---------------|----------|---------------|
|                                            | выход(г)  | эн.цен(ккал.) | выход(г) | эн.цен(ккал.) |
| <b>Завтрак:</b>                            |           |               |          |               |
| омлет натуральный                          | 200       | 279,71        | 190      | 220,64        |
| какао с молоком                            | 200       | 97,67         | 200      | 95,05         |
| хлеб "фитнес"                              | 100       | 216,82        | 90       | 193,05        |
| 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 из белокочанной капусты с кальмарами | 100       | 105,20        | 80       | 93,56         |
| суп любительский                           | 250       | 199,77        | 200      | 166,25        |
| оладьи из печени                           | 100       | 283,39        | 90       | 215,48        |
| картофельное пюре                          | 180       | 139,18        | 180      | 139,18        |
| напиток яблочный с лимоном                 | 200       | 75,32         | 200      | 59,20         |
| хлеб ржаной                                | 120       | 204,76        | 80       | 165,17        |
| -                                          | -         | -             | -        | -             |
| <b>Полдник:</b>                            |           |               |          |               |
| яблоко                                     | 230       | 107,90        | 230      | 107,90        |
| компот из чернослива                       | 200       | 76,38         | -        | -             |
| биоюгурт                                   | -         | -             | 150      | 89,50         |
| <b>Ужин:</b>                               |           |               |          |               |
| салат из кукурузы консервированной         | 100       | 38,27         | 80       | 33,27         |
| пудинг из творога с яблоками               | 250       | 320,10        | 200      | 255,57        |
| чай с сахаром                              | 200       | 28,46         | 200      | 25,09         |
| хлеб пшеничный                             | 80        | 173,45        | 40       | 85,80         |
| -                                          | -         | -             | -        | -             |
| -                                          | -         | -             | -        | -             |
| <b>Ужин 2:</b>                             |           |               |          |               |
| молоко                                     | 200       | 116,40        | 200      | 116,40        |

Директор



Е.Н. Лушникова