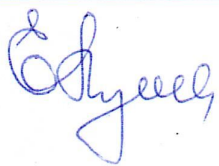


Меню на 19.09.2026 День 6

	12-18 лет		7-11 лет	
Завтрак:	выход(г)	эн.цен(ккал.)	выход(г)	эн.цен(ккал.)
каша овсяная "геркулес"	220	237,51	200	187,67
чай с сахаром	200	28,46	200	25,09
батон отрубной	100	216,82	90	193,05
масло сливочное	12	89,76	10	74,80
-	-	-	-	-
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 сыром и чесноком	100	111,59	80	88,18
борщ сибирский	250	93,92	200	71,29
рыба запеченная в омлете	100	136,23	90	106,47
картофель отварной	180	180,88	180	180,88
кисель из кураги	200	114,61	200	108,38
хлеб ржаной	120	204,76	80	165,17
-	-	-	-	-
Полдник:				
булочка	50	145,01	50	137,54
яблоко	279	131,34	279	131,34
чай с сахаром	200	28,46	200	25,09
-	-	-	-	-
Ужин:				
салат из лобы с овощами	80	120,17	80	112,19
котлеты из говядины	100	208,90	90	202,16
капуста тушеная	180	122,98	150	87,81
компот из чернослива	200	76,38	-	-
чай с сахаром	-	-	200	25,09
хлеб пшеничный	80	173,45	50	108,41
Ужин 2:				
биойогурт	229	101,37	150	89,50

Директор



Е.Н. Лушникова