

Меню на 10.10.2026 День 13

	12-18 лет		7-11 лет	
Завтрак:	выход(г)	эн.цен(ккал.)	выход(г)	эн.цен(ккал.)
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:				
биойогурт	229	101,37	150	89,50

Директор



Е.Н. Лушникова