

Меню на 16.10.2026 День 5

|                                  | 12-18 лет |               | 7-11 лет |               |
|----------------------------------|-----------|---------------|----------|---------------|
| <b>Завтрак:</b>                  | выход(г)  | эн.цен(ккал.) | выход(г) | эн.цен(ккал.) |
| каша манная вязкая               | 220       | 263,15        | 200      | 238,50        |
| чай с сахаром                    | 200       | 28,46         | 200      | 25,09         |
| батон отрубной                   | 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>                |           |               |          |               |
| биойогурт                        | 229       | 101,37        | 150      | 89,50         |
| -                                | -         | -             | -        | -             |
| <b>Обед:</b>                     |           |               |          |               |
| помидор свежий                   | 80        | 19,27         | 80       | 19,27         |
| суп с рыбными консервами         | 250       | 135,01        | 200      | 115,31        |
| говядина тушеная с капустой      | 270       | 356,43        | 240      | 336,42        |
| напиток из плодов шиповника      | 200       | 91,57         | 200      | 87,71         |
| хлеб ржаной                      | 120       | 204,76        | 80       | 165,17        |
| -                                | -         | -             | -        | -             |
| -                                | -         | -             | -        | -             |
| <b>Полдник:</b>                  |           |               |          |               |
| пряники                          | 50        | 183           | 25       | 73,20         |
| яблоко                           | 254       | 119,26        | 254      | 119,26        |
| сок фруктовый                    | 200       | 83,42         | 200      | 83,42         |
| -                                | -         | -             | -        | -             |
| <b>Ужин:</b>                     |           |               |          |               |
| икра кабачковая консервированная | 90        | 97,10         | 80       | 95,20         |
| печень тушеная в соусе           | 100       | 166,03        | 90       | 145,93        |
| картофельное пюре                | 180       | 139,18        | 180      | 139,18        |
| компот из смеси сухофруктов      | 200       | 27,09         | 200      | 27,09         |
| хлеб пшеничный                   | 80        | 173,45        | 50       | 108,41        |
| -                                | -         | -             | -        | -             |
| <b>Ужин 2:</b>                   |           |               |          |               |
| молоко                           | 200       | 116,40        | 200      | 116,40        |

и.о. директора



Н.Н. Коваль