

Меню на 21.10.2026 День 10

	12-18 лет		7-11 лет	
	выход(г)	эн.цен(ккал.)	выход(г)	эн.цен(ккал.)
Завтрак:				
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
Завтрак 2:				
сок фруктовый	200	83,42	200	83,42
-	-	-	-	-
Обед:				
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
-	-	-	-	-
Полдник:				
пряники	55	183	25	73,20
яблоко	228	106,96	228	106,96
компот из чернослива	200	76,38	200	70,18
-	-	-	-	-
Ужин:				
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
-	-	-	-	-
Ужин 2:				
биойогурт	229	101,37	150	89,50

и.о.директора

Н.Н. Коваль