



## МЕНЮ

ДАТА: 10 декабря 2025

3 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак (7-11 лет)</b>					
Яйцо вареное	40	5,70	4,80	0,30	68,00
Каша гречневая молочная жидккая с маслом сливочным	150	6,70	7,70	26,60	202,80
Кофейный напиток	200	3,70	2,50	21,10	122,40
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	2,40	1,05	15,90	84,00
Фрукты свежие груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>520</b>	<b>18,90</b>	<b>16,35</b>	<b>74,20</b>	<b>524,20</b>
<b>Обед (7-11 лет)</b>					
Салат зеленый с огурцами и маслом растительным (1 вар.)	60	0,70	5,00	4,90	68,30
или Салат овощной с маслом растительным (2 вар.)	60	0,70	5,10	6,40	74,20
Рассольник с птицей и сметаной	215	4,40	7,10	11,40	129,90
Котлеты рыбные любительские	90	11,30	4,40	5,00	105,00
Рис отварной	150	3,70	6,30	32,80	203,00
Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	113,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,60	0,70	10,60	56,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,30	17,00	81,60
<b>Итого за прием пиши (1 вар.):</b>	<b>775</b>	<b>25,70</b>	<b>24,00</b>	<b>108,10</b>	<b>756,80</b>
<b>Итого за прием пиши (2 вар.):</b>	<b>775</b>	<b>25,70</b>	<b>24,10</b>	<b>109,60</b>	<b>762,70</b>
<b>Комплексный обед (12-18 лет)</b>					
Салат зеленый с огурцами и маслом растительным (1 вар.)	100	1,20	8,30	8,20	113,80
или Салат овощной с маслом растительным (2 вар.)	100	1,20	8,50	10,60	123,70
Рассольник с птицей и сметаной	265	5,40	8,80	14,05	160,10
Котлеты рыбные любительские	100	12,60	4,90	5,60	116,70
Рис отварной	180	4,40	7,60	39,40	243,60
Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	113,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,60	0,70	10,60	56,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,30	17,00	81,60
Фрукты свежие груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00
<b>Итого за прием пиши (1 вар.):</b>	<b>1005</b>	<b>29,60</b>	<b>31,10</b>	<b>131,55</b>	<b>931,80</b>
<b>Итого за прием пиши (2 вар.):</b>	<b>1005</b>	<b>29,60</b>	<b>31,30</b>	<b>133,95</b>	<b>941,70</b>

Заведующий производством (Буфетчик) \_\_\_\_\_

*Леонид*