



## МЕНЮ

ДАТА: 20 января 2026

2 день 2 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>					
Бутерброд с сыром	40	6,10	6,50	10,30	125,20
Каша ячневая молочная жидккая с маслом сливочным	150	5,70	6,40	29,70	196,80
Кофейный напиток	200	3,70	2,50	21,10	122,40
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,60	0,70	10,60	56,00
Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>510</b>	<b>18,00</b>	<b>16,30</b>	<b>79,80</b>	<b>543,40</b>
<b>Обед (7-11 лет)</b>					
Салат из моркови с огурцом свежим и маслом растительным (1 вар.)	60	0,60	4,10	3,00	51,40
или Салат из моркови с яблоком и маслом растительным (2 вар.)	60	0,50	3,10	4,80	50,40
Бульон куриный с вермишелью и курицей	210	3,10	2,40	13,40	104,90
Жаркое по-домашнему птицей и морковью	240	17,80	17,10	32,10	353,38
Напиток из клюквы, протертой с сахаром	200	0,10	0,10	26,80	105,00
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>770</b>	<b>25,80</b>	<b>24,70</b>	<b>102,90</b>	<b>752,28</b>
<b>Итого за прием пиши (2 вар.):</b>	<b>770</b>	<b>25,70</b>	<b>23,70</b>	<b>104,70</b>	<b>751,28</b>
<b>Комплексный обед (12-18 лет)</b>					
Салат из моркови с огурцом свежим и маслом растительным (1 вар.)	100	1,00	6,80	5,00	85,70
или Салат из моркови с яблоком и маслом растительным (2 вар.)	100	0,80	5,20	8,00	84,00
Бульон куриный с вермишелью и курицей	260	3,90	3,00	16,80	131,10
Жаркое по-домашнему птицей и морковью	280	20,80	20,00	37,50	412,30
Напиток из клюквы, протертой с сахаром	200	0,10	0,10	26,80	105,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	2,40	1,05	15,90	84,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,30	17,00	81,60
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за прием пиши (1 вар.):</b>	<b>1010</b>	<b>31,20</b>	<b>31,65</b>	<b>128,80</b>	<b>946,70</b>
<b>Итого за прием пиши (2 вар.):</b>	<b>1010</b>	<b>31,00</b>	<b>30,05</b>	<b>131,80</b>	<b>945,00</b>

Заведующий производством (Буфетчик) *Лясков*