



Лиско М.З.

Директор



## МЕНЮ

ДАТА: 29 января 2026

4 день 1 неделя

Прием пиши, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак (7-11 лет)</b>					
Запеканка из творога	50	9,60	8,60	10,00	158,70
Каша пшеничная молочная жидккая с маслом сливочным	150	5,30	6,50	25,40	180,50
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	12,60	52,10
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	2,40	1,05	15,90	84,00
Фрукты свежие <b>апельсин</b>	100	0,90	0,20	8,10	43,00
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>530</b>	<b>18,50</b>	<b>16,35</b>	<b>72,00</b>	<b>518,30</b>
<b>Обед (7-11 лет)</b>					
Салат из моркови с чесноком и маслом растительным	60	0,80	5,10	6,80	75,60
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	215	4,60	5,10	5,80	90,70
Печень, тушеная в соусе (сметанный с томатом и луком)	100	13,40	9,00	7,40	164,00
Картофельное пюре	150	3,10	5,40	20,30	141,00
Кисель из кураги	200	0,70	0,10	37,00	151,00
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:</b>	<b>785</b>	<b>26,80</b>	<b>25,70</b>	<b>104,90</b>	<b>759,90</b>
<b>Комплексный обед (12-18 лет)</b>					
Салат из моркови с чесноком и маслом растительным	100	1,30	8,50	11,30	126,00
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	265	5,70	6,30	7,20	111,80
Печень, тушеная в соусе (сметанный с томатом и луком)	100	13,40	9,00	7,40	164,00
Картофельное пюре	180	3,70	6,50	24,40	169,20
Кисель из кураги	200	0,70	0,10	37,00	151,00
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 <b>апельсин</b>	100	0,90	0,20	8,10	43,00
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>1005</b>	<b>29,90</b>	<b>31,60</b>	<b>123,00</b>	<b>902,60</b>

Заведующий производством (Буфетчик) Лиско -