



## МЕНЮ

31.10.2024г.

| Прием пищи, наименование блюда      | 7-11 лет     |                  |             |              |                               | 12 и старше  |                  |             |              |                               |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                                     | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>                      |              |                  |             |              |                               |              |                  |             |              |                               |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                  | 35           | 1,8              | 8,6         | 11,5         | 131,8                         | 35           | 1,8              | 8,6         | 11,5         | 131,8                         |
| КАША "ДРУЖБА"                       | 200          | 6,8              | 7,9         | 27,9         | 209,8                         | 200          | 6,8              | 7,9         | 27,9         | 209,8                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 35           | 2,6              | 0,2         | 17,0         | 80,5                          | 60           | 4,5              | 0,3         | 29,1         | 138,0                         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 30           | 2,0              | 0,3         | 12,7         | 61,2                          | 60           | 4,0              | 0,6         | 25,4         | 122,4                         |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                       | 200          | 0,5              | 0,0         | 15,7         | 66,3                          | 200          | 0,5              | 0,0         | 15,7         | 66,3                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>500</b>   | <b>13,7</b>      | <b>17,0</b> | <b>84,8</b>  | <b>549,6</b>                  | <b>555</b>   | <b>17,6</b>      | <b>17,4</b> | <b>109,6</b> | <b>668,3</b>                  |
| <b>Обед</b>                         |              |                  |             |              |                               |              |                  |             |              |                               |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ          | 100          | 1,5              | 6,1         | 6,6          | 87,5                          | 100          | 1,5              | 6,1         | 6,6          | 87,5                          |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ            | 250          | 5,3              | 6,9         | 14,8         | 144,6                         | 250          | 5,3              | 6,9         | 14,8         | 144,6                         |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ                      | 85           | 12,6             | 10,8        | 3,4          | 161,2                         | 100          | 14,8             | 12,7        | 4,0          | 189,6                         |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ         | 150          | 5,8              | 5,9         | 29,2         | 194,3                         | 200          | 7,7              | 7,9         | 38,9         | 259,1                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 60           | 4,5              | 0,3         | 29,1         | 138,0                         | 60           | 4,5              | 0,3         | 29,1         | 138,0                         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 30           | 1,3              | 0,1         | 8,5          | 40,8                          | 30           | 1,3              | 0,1         | 8,5          | 40,8                          |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ          | 100          | 0,0              | 0,0         | 21,4         | 85,7                          | 100          | 0,0              | 0,0         | 21,4         | 85,7                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>775</b>   | <b>31,0</b>      | <b>30,1</b> | <b>113,0</b> | <b>852,1</b>                  | <b>840</b>   | <b>35,1</b>      | <b>34,0</b> | <b>123,3</b> | <b>945,3</b>                  |
| <b>Полдник</b>                      |              |                  |             |              |                               |              |                  |             |              |                               |
| ШАНЬГА                              | 60           | 7,6              | 7,4         | 27,2         | 205,8                         | 80           | 10,1             | 9,9         | 39,3         | 274,4                         |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ          | 100          | 0,0              | 0,0         | 21,4         | 85,7                          | 100          | 0,0              | 0,0         | 21,4         | 85,7                          |
| ЯБЛОКО                              | 176          | 0,7              | 0,7         | 17,3         | 82,7                          | 176          | 0,7              | 0,7         | 17,3         | 82,7                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>336</b>   | <b>8,3</b>       | <b>8,1</b>  | <b>65,9</b>  | <b>374,2</b>                  | <b>356</b>   | <b>10,8</b>      | <b>10,6</b> | <b>78,0</b>  | <b>442,8</b>                  |
| <b>Ужин</b>                         |              |                  |             |              |                               |              |                  |             |              |                               |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100          | 1,1              | 5,1         | 4,0          | 68,2                          | 100          | 1,1              | 5,1         | 4,0          | 68,2                          |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ                   | 150          | 5,6              | 3,9         | 35,9         | 201,2                         | 180          | 6,7              | 4,7         | 43,1         | 241,4                         |
| МЯСО ОТВАРНОЕ                       | 100          | 13,4             | 10,1        | 1,5          | 150,7                         | 110          | 14,8             | 11,1        | 1,6          | 165,8                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 15           | 1,1              | 0,1         | 7,3          | 34,4                          | 40           | 3,0              | 1,0         | 20,4         | 104,8                         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 20           | 1,3              | 0,1         | 8,5          | 40,8                          | 30           | 2,0              | 0,3         | 12,7         | 61,2                          |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД ОБЛЕПИХИ             | 200          | 0,5              | 2,1         | 19,5         | 100,9                         | 200          | 0,5              | 2,1         | 19,5         | 100,9                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>585</b>   | <b>23,0</b>      | <b>21,4</b> | <b>76,7</b>  | <b>596,2</b>                  | <b>660</b>   | <b>28,1</b>      | <b>24,3</b> | <b>101,3</b> | <b>742,3</b>                  |
| <b>Ужин 2</b>                       |              |                  |             |              |                               |              |                  |             |              |                               |
| БАТОН                               | 20           | 1,5              | 0,5         | 10,2         | 52,4                          | 20           | 1,5              | 0,5         | 10,2         | 52,4                          |
| СНЕЖОК                              | 185          | 5,4              | 5,0         | 21,5         | 152,6                         | 225          | 6,1              | 5,6         | 24,2         | 171,7                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>205</b>   | <b>6,9</b>       | <b>5,5</b>  | <b>31,7</b>  | <b>205,0</b>                  | <b>245</b>   | <b>7,6</b>       | <b>6,1</b>  | <b>34,4</b>  | <b>224,1</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>               |              | <b>82,9</b>      | <b>82,1</b> | <b>372,1</b> | <b>2577,1</b>                 |              | <b>99,2</b>      | <b>92,4</b> | <b>446,6</b> | <b>3022,8</b>                 |