



МЕНЮ

03.03.2025г.

| 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 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 1,8 | 8,6 | 11,5 | 131,8 | 35 | 1,8 | 8,6 | 11,5 | 131,8 |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 205 | 4,8 | 12,0 | 34,9 | 290,7 | 250 | 5,8 | 14,6 | 42,6 | 354,5 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,4 | 92,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 5,0 | 3,7 | 20,4 | 134,7 | 200 | 5,0 | 3,7 | 20,4 | 134,7 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 15,8 | 24,8 | 94,1 | 687,3 | 555 | 17,6 | 27,4 | 106,6 | 774,2 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| ЯЙЦО ВАРЁНОЕ | 40 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 61,3 | 40 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 61,3 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250 | 5,7 | 4,2 | 24,5 | 126,2 | 250 | 5,7 | 4,2 | 24,5 | 126,2 |
| ШНИЦЕЛЬ В СОУСЕ | 130 | 18,3 | 31,0 | 45,5 | 296,9 | 140 | 19,7 | 33,3 | 49,0 | 319,7 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,6 | 3,9 | 35,9 | 201,2 | 180 | 6,7 | 4,7 | 43,1 | 241,3 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 29 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | 49 | 3,6 | 0,3 | 23,8 | 112,5 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 60 | 6,0 | 0,8 | 38,2 | 183,6 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 100 | 0,2 | 0,0 | 7,8 | 33,1 | 100 | 0,2 | 0,0 | 7,8 | 33,1 |
| Итого за прием пищи: | 729 | 38,9 | 44,1 | 141,3 | 848,8 | 819 | 46,8 | 47,8 | 186,7 | 1077,7 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 2,9 | 3,9 | 29,7 | 166,7 | 60 | 4,3 | 5,8 | 44,5 | 250,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 100 | 0,2 | 0,0 | 7,8 | 33,1 | 100 | 0,2 | 0,0 | 7,8 | 33,1 |
| ГРУША | 206 | 0,8 | 0,6 | 21,1 | 96,7 | 206 | 0,8 | 0,6 | 21,1 | 96,7 |
| Итого за прием пищи: | 346 | 3,9 | 4,5 | 58,6 | 296,5 | 366 | 5,3 | 6,4 | 73,4 | 379,8 |
| Ужин | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 100 | 1,1 | 5,1 | 4,6 | 71,7 | 100 | 1,1 | 5,1 | 4,6 | 71,7 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 210 | 11,0 | 15,0 | 23,2 | 305,9 | 210 | 11,0 | 15,0 | 23,2 | 305,9 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0,7 | 0,1 | 4,8 | 23,0 | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,1 | 8,5 | 40,8 | 60 | 6,0 | 0,8 | 38,2 | 183,6 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0,5 | 0,0 | 28,8 | 118,7 | 200 | 0,5 | 0,0 | 28,8 | 118,7 |
| Итого за прием пищи: | 540 | 14,6 | 20,3 | 65,1 | 560,1 | 600 | 20,8 | 21,1 | 109,4 | 748,8 |
| Ужин 2 | | | | | | | | | | |
| БАТОН | 20 | 1,5 | 0,5 | 10,2 | 52,4 | 20 | 1,5 | 0,5 | 10,2 | 52,4 |
| РЯЖЕНКА | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,6 | 97,2 | 225 | 6,5 | 5,6 | 9,2 | 119,4 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 6,7 | 5,0 | 17,8 | 149,6 | 245 | 8,0 | 6,1 | 34,6 | 224,9 |
| Всего за день: | | 79,9 | 98,7 | 376,9 | 2542,3 | | 98,5 | 108,8 | 510,7 | 3205,4 |