



14.04.2025г.

МЕНЮ

| Прием пищи, наименование блюда | 7-11 лет     |                  |         |             |                               | Масса порции | 12 и старше      |         |             |                               |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |              | 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                        |