



МЕНЮ

01.12.2025г.

| 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             | 30           | 1,6              | 8,4     | 10,1        | 122,2                         | 30           | 1,6              | 8,4     | 10,1        | 122,2                         |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ      | 250          | 5,1              | 9,4     | 9,7         | 144,7                         | 250          | 5,1              | 9,4     | 9,7         | 144,7                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 45,9                          | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,4        | 92,0                          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 20           | 1,3              | 0,1     | 8,5         | 40,8                          | 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:           | 520          | 14,5             | 21,7    | 58,4        | 488,3                         | 550          | 16,7             | 22,0    | 72,3        | 554,8                         |
| Обед                           |              |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ      | 80           | 1,1              | 0,2     | 3,8         | 24,0                          | 100          | 1,4              | 0,3     | 4,7         | 30,0                          |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ           | 250          | 5,5              | 8,2     | 9,9         | 140,1                         | 250          | 5,5              | 8,2     | 9,9         | 140,1                         |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ         | 120          | 14,6             | 17,4    | 1,8         | 222,2                         | 150          | 20,8             | 24,8    | 2,6         | 317,4                         |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ                 | 150          | 3,5              | 5,3     | 46,2        | 246,5                         | 150          | 3,5              | 5,3     | 46,2        | 246,5                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 50           | 5,1              | 0,5     | 35,3        | 167,0                         | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,4        | 92,0                          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 40           | 2,6              | 0,2     | 17,0        | 81,6                          | 15           | 1,0              | 0,1     | 6,3         | 30,6                          |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                  | 100          | 0,2              | 0,0     | 14,4        | 59,3                          | 100          | 0,2              | 0,0     | 14,4        | 59,3                          |
| Итого за прием пищи:           | 790          | 32,6             | 31,8    | 128,4       | 940,7                         | 805          | 35,4             | 38,9    | 103,5       | 915,9                         |
| Полдник                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |
| БАТОН                          | 20           | 1,5              | 0,5     | 10,2        | 52,4                          | 40           | 3,0              | 1,0     | 20,4        | 104,8                         |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                  | 100          | 0,2              | 0,0     | 14,4        | 59,3                          | 100          | 0,2              | 0,0     | 14,4        | 59,3                          |
| ЯБЛОКО                         | 210          | 0,4              | 0,8     | 20,7        | 99,2                          | 211          | 0,4              | 0,8     | 20,7        | 99,2                          |
| Итого за прием пищи:           | 330          | 2,1              | 1,3     | 45,3        | 210,9                         | 351          | 3,6              | 1,8     | 55,5        | 263,3                         |
| Ужин                           |              |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |
| ЯЙЦО ВАРЁНОЕ                   | 40           | 5,0              | 4,5     | 0,3         | 61,3                          | 40           | 5,0              | 4,5     | 0,3         | 61,3                          |
| БЕФСТРОГАНОВ                   | 95           | 14,2             | 12,5    | 1,7         | 176,1                         | 95           | 14,2             | 12,5    | 1,7         | 176,1                         |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ              | 150          | 3,5              | 4,6     | 24,2        | 151,3                         | 150          | 3,5              | 4,6     | 24,2        | 151,3                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,4        | 92,0                          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 20           | 1,3              | 0,1     | 8,5         | 40,8                          | 75           | 7,5              | 1,0     | 47,7        | 229,5                         |
| МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ               | 200          | 5,9              | 5,1     | 9,8         | 110,0                         | 200          | 5,9              | 5,1     | 9,8         | 110,0                         |
| Итого за прием пищи:           | 525          | 31,4             | 26,9    | 54,2        | 585,5                         | 600          | 39,1             | 27,9    | 103,1       | 820,2                         |
| Ужин 2                         |              |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ              | 50           | 4,5              | 9,5     | 10,3        | 144,7                         | 60           | 5,4              | 11,4    | 12,4        | 173,6                         |
| РЯЖЕНКА                        | 185          | 5,2              | 4,5     | 7,6         | 97,2                          | 225          | 6,5              | 5,6     | 9,2         | 119,4                         |
| Итого за прием пищи:           | 235          | 9,7              | 14,0    | 17,9        | 241,9                         | 285          | 11,9             | 17,0    | 21,6        | 293,0                         |
| Всего за день:                 |              | 90,3             | 95,7    | 304,2       | 2467,3                        |              | 106,7            | 107,6   | 356,0       | 2847,2                        |