

МЕНЮ

27.01.2026г



	7-11 лет						12 и старше			
Прием пищи, наименование блюда	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 ПОВИДЛОМ	50	1,6	0,6	32,2	137,6	50	1,7	0,6	32,2	137,6
ОМЛЕТ С СЫРОМ	220	10,6	15,9	3,5	199,5	240	11,6	17,3	3,8	261,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,8	23,0	20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,1	8,5	40,8	45	3,0	0,4	19,1	91,8
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	3,9	16,5	120,4	200	4,7	3,9	16,5	120,4
Итого за прием пищи:	500	18,9	20,6	65,5	521,3	555	22,5	22,3	81,3	657,6
Обед										
МОРКОВНАЯ ИКРА	100	1,7	5,0	8,8	87,1	100	1,7	5,0	8,8	87,1
СУП С МАКАРОНАМИ	250	3,8	4,4	23,5	148,9	300	4,6	5,3	28,2	178,7
КУРИЦА В ТОМАТНОМ СОУСЕ	125	7,7	10,2	0,4	124,4	150	10,3	13,6	0,5	165,9
КАША ПЕРЛОВАЯ	150	3,5	5,3	46,2	246,5	210	4,9	7,4	64,7	345,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,8	23,0	40	3,0	0,2	19,4	92,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,2	17,0	81,6	45	2,9	0,2	19,1	91,8
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	100	0,5	0,2	13,3	60,0	100	0,5	0,2	13,3	60,0
Итого за прием пищи:	775	20,5	25,4	114,0	771,5	945	27,9	31,9	154,0	1020,6
Полдник										
КРУАССАН	80	7,0	7,9	20,7	181,7	80	7,0	7,9	20,7	181,7
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	100	0,5	0,2	13,3	60,0	100	0,5	0,2	13,3	60,0
АПЕЛЬСИН	232	1,8	0,6	25,0	114,2	232	1,8	0,6	25,0	114,2
Итого за прием пищи:	412	9,3	8,7	59,0	355,9	412	9,3	8,7	59,0	355,9
Ужин										
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1,5	6,1	6,6	87,5	100	1,5	6,1	6,6	87,5
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	100	10,0	7,3	4,5	123,7	180	18,0	13,1	8,1	222,7
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	200	7,7	7,9	38,9	259,1	200	7,7	7,9	38,9	259,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,8	23,0	20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,1	8,5	40,8	30	2,0	0,3	12,7	61,2
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	0,3	0,1	18,4	74,8	200	0,3	0,1	18,4	74,8
Итого за прием пищи:	630	21,5	21,6	81,7	608,9	730	31,0	27,6	94,4	751,3
Ужин 2										
БАТОН	20	1,5	0,5	10,2	52,4	20	1,5	0,5	10,2	52,4
СНЕЖОК	195	5,7	5,3	22,7	160,8	225	6,1	5,6	24,2	171,7
Итого за прием пищи:	215	7,2	5,8	32,9	213,2	245	7,6	6,1	34,4	224,1
Всего за день:		77,4	82,1	353,1	2470,8		98,3	96,6	423,1	3009,5