

МЕНЮ



29.01.2026г

	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 МАСЛОМ	30	1,6	8,4	10,1	122,2	30	1,6	8,4	10,1	122,2
СУП МОЛОЧНЫЙ С ЛАПШОЙ	250	5,1	9,4	9,7	144,7	300	6,1	11,3	11,6	173,6
КОНФЕТЫ	40	1,4	1,6	10,9	64,0	60	2,1	2,4	16,3	96,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,2	34,3	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5,0	3,7	20,4	134,7	200	5,0	3,7	20,7	134,7
Итого за прием пищи:	555	15,5	23,3	66,8	540,7	640	18,3	26,2	81,1	633,7
Обед										
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	5,1	5,1	3,3	79,5	80	8,2	8,2	5,3	127,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	275	5,3	6,9	17,2	152,6	275	5,3	6,9	17,2	152,6
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ	100	12,3	14,2	30,3	298,2	125	15,4	17,6	37,9	372,7
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,5	4,6	24,2	151,3	150	3,5	4,6	24,2	151,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,8	0,2	18,4	87,4	65	4,8	0,3	31,5	149,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,2	17,0	81,6	50	3,2	0,3	21,2	102,0
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	100	0,5	0,2	20,9	90,4	100	0,5	0,2	20,9	90,4
Итого за прием пищи:	753	32,1	31,4	131,3	941,0	845	40,9	38,1	158,2	1145,7
Полдник										
БАТОН	20	1,5	0,5	10,2	52,4	20	1,5	0,5	10,2	52,4
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	100	0,5	0,2	20,9	90,4	100	0,5	0,2	20,9	90,4
КИВИ	206	1,6	0,8	16,7	96,8	206	1,6	0,8	16,7	96,8
Итого за прием пищи:	326	3,6	1,5	47,8	239,6	326	3,6	1,5	47,8	239,6
Ужин										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	8,1	2,4	85,1	100	0,8	8,1	2,4	85,1
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА	230	11,0	13,6	25,0	266,4	240	11,0	13,6	25,0	266,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,4	92,0	60	4,5	0,3	29,1	138,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,1	8,5	40,8	40	2,6	0,2	17,0	81,6
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,5	0,0	28,8	118,7	200	0,5	0,0	28,8	118,7
Итого за прием пищи:	590	16,6	22,0	84,1	603,0	640	19,4	22,2	102,3	689,8
Ужин 2										
ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	40	5,0	4,5	0,3	61,3
СНЕЖОК	185	5,4	5,0	21,5	152,6	225	6,1	5,6	24,2	171,7
Итого за прием пищи:	225	10,4	9,5	21,8	213,9	265	11,1	10,1	24,5	233,0
Всего за день:		78,2	87,7	351,8	2538,2		93,3	98,1	413,9	2941,8