



МЕНЮ

(3 день -2 неделя)

21 января 2026 г.

Возрастная категория 12- 18 лет

Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	35,6	0,8	0,10	2,49	13,96
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	100	70,86	10,76	10,06	7,32	251,62
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	36,32	10,15	6,87	45,94	285,84
Компот из сухофруктов 54-1хн-20	200	19,12	0	0,00	6,78	27,09
Хлеб пшеничный	20	1,73	1,53	0,12	10,04	46,20
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,9	1,32	0,18	8,48	38,40
Итого:	620	165,53	24,56	17,33	81,05	663,11
ОБЕД						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	15,76	2,8	2,88	20,17	118,00
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	135,52	9,77	9,79	8,12	196,70
РИС ОТВАРНОЙ	180	24,27	4,44	6,32	46,62	261,24
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	22,46	0,97	0,19	19,59	89,24
Хлеб пшеничный	65	5,81	4,96	0,40	32,62	150,15
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,83	1,99	0,26	12,72	57,60
Фрукты по сезону (ЯБЛОКО)	100	16,07	0,4	0,40	9,80	47,00
Итого:	1005	222,72	25,33	20,24	149,64	919,93