



МЕНЮ

(3 день - 2 неделя)

21 января 2026 г.

Возрастная категория 7 – 11 лет

| Наименование блюда | Масса порций | Цена, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|--|--------------|------------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 70 | 25,78 | 0,56 | 0,07 | 1,75 | 9,77 |
| ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ | 90 | 65,98 | 9,69 | 9,07 | 6,58 | 226,49 |
| Компот из сухофруктов 54-1хн-20 | 200 | 36,32 | 0 | 0,00 | 6,78 | 27,09 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 16,48 | 8,46 | 5,73 | 38,29 | 238,20 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,83 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 57,60 |
| Итого: | 540 | 147,39 | 20,7 | 15,13 | 66,12 | 559,15 |
| ОБЕД | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 12,67 | 2,22 | 2,30 | 16,13 | 94,38 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 130 | 98,4 | 6,97 | 7,03 | 6,37 | 142,53 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 20,33 | 3,7 | 5,26 | 38,85 | 217,71 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 22,46 | 0,97 | 0,19 | 19,59 | 89,24 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,49 | 3,82 | 0,31 | 25,09 | 115,50 |
| 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: | 860 | 177,25 | 20,07 | 15,75 | 128,55 | 763,96 |