



# МЕНЮ

ДАТА: 02.10.2025

## 4 день 1 неделя

| Прием пищи, наименование блюда                          |      | Масса порции, г | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------------------------------------------|------|-----------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                                         |      |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак (7-11 лет)                                      |      |                 |                  |         |             |                               |
| Запеканка из творога                                    | 50   | 9,60            | 8,60             | 10,00   | 158,70      |                               |
| Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным       | 150  | 5,30            | 6,50             | 25,40   | 180,50      |                               |
| Чай с сахаром и лимоном                                 | 200  | 0,30            | 0,00             | 12,60   | 52,10       |                               |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами             | 30   | 2,40            | 1,05             | 15,90   | 84,00       |                               |
| Фрукты свежие                                           | 100  | 0,90            | 0,20             | 8,10    | 43,00       |                               |
| Итого за прием пищи:                                    | 530  | 18,50           | 16,35            | 72,00   | 518,30      |                               |
| Обед (7-11 лет)                                         |      |                 |                  |         |             |                               |
| Салат из моркови с чесноком и маслом растительным       | 60   | 0,80            | 5,10             | 6,80    | 75,60       |                               |
| Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной | 215  | 4,60            | 5,10             | 5,80    | 90,70       |                               |
| Печень, тушенная в соусе (сметанный с томатом и луком)  | 100  | 13,40           | 9,00             | 7,40    | 164,00      |                               |
| Картофельное пюре                                       | 150  | 3,10            | 5,40             | 20,30   | 141,00      |                               |
| Кисель из кураги                                        | 200  | 0,70            | 0,10             | 37,00   | 151,00      |                               |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами             | 20   | 1,60            | 0,70             | 10,60   | 56,00       |                               |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами       | 40   | 2,60            | 0,30             | 17,00   | 81,60       |                               |
| Итого за прием пищи:                                    | 785  | 26,80           | 25,70            | 104,90  | 759,90      |                               |
| Комплексный обед (12-18 лет)                            |      |                 |                  |         |             |                               |
| Салат из моркови с чесноком и маслом растительным       | 100  | 1,30            | 8,50             | 11,30   | 126,00      |                               |
| Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной | 265  | 5,70            | 6,30             | 7,20    | 111,80      |                               |
| Печень, тушенная в соусе (сметанный с томатом и луком)  | 100  | 13,40           | 9,00             | 7,40    | 164,00      |                               |
| Картофельное пюре                                       | 180  | 3,70            | 6,50             | 24,40   | 169,20      |                               |
| Кисель из кураги                                        | 200  | 0,70            | 0,10             | 37,00   | 151,00      |                               |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами             | 20   | 1,60            | 0,70             | 10,60   | 56,00       |                               |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами       | 40   | 2,60            | 0,30             | 17,00   | 81,60       |                               |
| Фрукты свежие                                           | 100  | 0,90            | 0,20             | 8,10    | 43,00       |                               |
| Итого за прием пищи:                                    | 1005 | 29,90           | 31,60            | 123,00  | 902,60      |                               |

Заведующий производством (Буфетчик)