



Меню на «08» апреля 2026г.

8

возрастная категория 7-11 лет

| Завтрак | Масса порции, гр | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Цена за порцию |
|--------------------------|------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Винегрет овощной | 60 | 0.84 | 6.03 | 4.37 | 75.0 | 16.00 |
| Рыба тушеная с овощами | 100 | 9.75 | 4.95 | 3.8 | 105.0 | 38.80 |
| Рис отварной | 150 | 3.77 | 5.55 | 37.9 | 216.69 | 18.00 |
| Напиток из шиповника | 180 | 0.61 | 0.25 | 18.68 | 79.38 | 10.00 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.2 | 1.75 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1.4 | 0.2 | 6.7 | 34.8 | 1.00 |
| Итого за завтрак: | 540 | 18.65 | 17.22 | 86.21 | 581.07 | |

Цена 85 рублей 55 копеек

| Обед | Масса порции, гр | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | цена за порцию руб |
|---|------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Салат из отварной свеклы с зелёным горошком | 60 | 0.99 | 2.47 | 4.38 | 43.74 | 12.00 |
| Суп овощной | 200 | 1.3 | 4.0 | 7.3 | 76.2 | 13.00 |
| Птица тушеная в соусе | 100 | 11.94 | 10.12 | 3.51 | 153.0 | 51.50 |
| Каша вязкая из крупы «Артек» | 150 | 4.1 | 7.6 | 24.4 | 181.9 | 10.00 |
| Сок фруктовый | 180 | 0.9 | 0.2 | 18.18 | 76.32 | 16.00 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 93.6 | 3.00 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2.1 | 0.3 | 10.0 | 52.2 | 1.50 |
| Итого за обед: | 760 | 24.37 | 24.81 | 87.45 | 676.96 | |

Цена 107 рублей

возрастная категория 12-18 лет

| Завтрак | Масса порции, гр | Пищевые вещества (г) | | | цена за порцию руб | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|--------------------------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Винегрет овощной | 100 | 1.4 | 10.05 | 7.3 | 26.60 | 125.0 |
| Рыба тушеная с овощами | 150 | 14.63 | 7.42 | 5.7 | 49.40 | 157.5 |
| Рис отварной | 180 | 4.5 | 6.62 | 45.23 | 18.00 | 258.63 |
| Напиток из шиповника | 180 | 0.61 | 0.25 | 18.68 | 10.00 | 79.38 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 3.00 | 93.6 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2.1 | 0.3 | 10.0 | 2.00 | 52.2 |
| Итого за завтрак: | 680 | 26.28 | 24.96 | 106.59 | | 766.31 |

Цена 109 руб

| Обед | Масса порции, гр | Пищевые вещества (г) | | | цена за порцию руб | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|--------------------------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Салат из отварной свеклы с зелёным горошком | 100 | 1.65 | 4.12 | 7.3 | 17.75 | 72.9 |
| Суп овощной | 250 | 1.63 | 5.0 | 9.13 | 16.25 | 95.3 |
| Птица тушенная в соусе | 100 | 11.94 | 10.12 | 3.51 | 51.50 | 153.0 |
| Каша вязкая из крупы «Артек» | 180 | 4.9 | 9.1 | 29.12 | 12.00 | 217.11 |
| Сок фруктовый | 180 | 0.9 | 0.0 | 18.18 | 16.00 | 76.32 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 3.00 | 93.6 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2.1 | 0.3 | 10.0 | 1.50 | 52.2 |
| Итого за обед: | 880 | 26.16 | 28.96 | 96.92 | | 760.43 |

Цена 118 рублей