



## МЕНЮ

ДАТА: 13 ноября 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)

*Кур*