МЕНЮ
НА 14.05.2025
ДЕНЬ 3

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
ЗАВТРАК		
Макароны отварные с сыром	250	364,0
Хлеб пшеничный	50	128,0
Кофейный напиток с молоком	200	87,0
ОБЕД		
Салат овощной с сельдью	70	61,6
Рассольник со сметаной	250	113,5
Капуста тушеная	150	108,8
Мясо отварное	90	200,6
Компот из смеси сухофруктов	180	46,9
Хлеб ржаной	80	162,5
Хлеб пшеничный	40	102,4
ПОЛДНИК		
Сок	200	136,0
Фрукты свежие	200	192,0
Зефир	20	65,2
УЖИН		
Тефтели из говядины	90	240,1
Картофель отварной с зеленью	180	176,0
Помидор свежий	70	12,5
Хлеб пшеничный	20	51,2
Чай с сахаром	200	23,0
II УЖИН		
Молоко кипяченое	200	124,2

12-18 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
ЗАВТРАК		
Макароны отварные с сыром	250	405,1
Хлеб пшеничный	100	256,0
Кофейный напиток с молоком	200	87,0

ОБЕД		
Салат овощной с сельдью	110	112,1
Рассольник со сметаной	250	114,0
Капуста тушеная	180	110,7
Мясо отварное	100	220,1
Компот из смеси сухофруктов	200	46,9
Хлеб ржаной	120	243,7
Хлеб пшеничный	40	95,8
ПОЛДНИК		
Сок	200	113,2
Фрукты свежие	200	192,0
Зефир	30	97,8
УЖИН		
Тефтели из говядины	100	257,5
Картофель отварной с зеленью	180	182,3
Помидор свежий	100	17,8
Хлеб пшеничный	40	95,8
Чай с сахаром	200	27,6
II УЖИН		
Кисломолочный напиток	200	113,0

Директор Душкова Н.Н.