

Меню на « 21 » января 2026г.

8



возрастная категория 7-11 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена Порции
		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 с м/сл	150/5	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:	545	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» с м/сл	150/5	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:	765	24.37	24.81	87.45	676.96	

Цена 107 рублей

возрастная категория 12-18 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Винегрет овощной	100	1.4	10.05	7.3	26.60
Рыба тушеная с овощами	150	14.63	7.42	5.7	49.40
Рис отварной с маслом сливочным	180/5	4.5	6.62	45.23	18.00
Напиток из шиповника	180	0.61	0.25	18.68	10.00
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	3.00
Хлеб ржаной	30	2.1	0.3	10.0	2.00
Итого за завтрак:	685	26.28	24.96	106.59	766.31

Цена 109 руб

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Салат из отварной свеклы с зелёным горошком	100	1.65	4.12	7.3	17.75
Суп овощной	250	1.63	5.0	9.13	16.25
Птица тушенная в соусе	100	11.94	10.12	3.51	51.50
Каша вязкая из крупы «Артек» с м/сл	180/5	4.9	9.1	29.12	12.00
Сок фруктовый	180	0.9	0.0	18.18	16.00
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	3.00
Хлеб ржаной	30	2.1	0.3	10.0	1.50
Итого за обед:	885	26.16	28.96	96.92	760.43

Цена 118 рублей