

УТВЕРЖДАЮ
ООО ФЕНИКС



Меню на « 22 » января 2026 г.

9

возрастная категория 7-11 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена за порцию
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные по сезону	60	0.66	0.12	2.28	8.8	8.50
Жаркое по-домашнему	200	15.5	18.0	24.9	324.4	62.05
Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	106.74	12.00
Хлеб пшеничный	35	2.66	0.21	17.22	81.9	2.00
Хлеб ржаной	25	1.8	0.25	8.4	43.5	1.00
Итого за завтрак:	500	24.29	21.77	68.62	565.34	

Цена 85 рублей 55 копеек

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена за порцию руб
		Б	Ж	У		
Салат карт.с морковью и зел.гор.	60	1.64	4.24	5.73	67.62	12.00
Борщ с картофелем (свекольник) с сметаной	200	1.87	4.4	13.78	97.07	20.00
Плов из птцы	200	18.5	10.7	36.45	316.0	63.50
Чай с сахаром	180	0.1	0.0	13.05	19.44	7.00
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.4	3.00
Хлеб ржаной	30	2.1	0.3	10.0	52.2	1.50
Итого за обед:	730	28.77	20.12	108.53	692.73	

Цена 107 рублей

возрастная категория 12-18 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена за порцию руб
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные по сезону	100	1.1	0.2	3.8	14.67	13.50
Жаркое по-домашнему	250	19.4	22.5	31.1	405.5	80.50
Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	106.74	12.00
Хлеб пшеничный	35	2.66	0.21	17.22	81.9	2.00
Хлеб ржаной	25	1.8	0.25	8.4	43.5	1.00
Итого за завтрак:	590	28.63	26.35	76.34	652.31	

Цена 109 рублей

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена за порцию руб
		Б	Ж	У		
Салат карт. с морковью и зел.горош.	100	2.74	7.1	9.5	112.7	16.00
Борщ с картофелем (свекольник) с сметаной	250	2.33	5.5	17.22	121.34	22.00
Плов из птцы	250	23.18	13.42	45.6	395.0	68.50
Чай с сахаром	180	0.1	0.0	3.05	19.44	7.00
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.4	3.00
Хлеб ржаной	30	2.1	0.3	10.0	52.2	1.50
Итого за обед:	870	35.01	26.8	114.89	841.08	

Цена 118 рублей

УТВЕРЖДАЮ
ООО «ФЕНИКС»

СОГЛАСОВАНО
Директор

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 р
		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)			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 с маслом сливочным	180/5	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:	685	26.28	24.96	106.59		766.31

Цена 109 р

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» с м/сл	180/5	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:	885	26.16	28.96	96.92		760.43

Цена 118 рублей