

МЕНЮ 25.11.2023

6 день

| Белки                        | Жиры  | Углеводы     | Калории | Выход |   |
|------------------------------|-------|--------------|---------|-------|---|
| <b>Завтрак возраст 7-11</b>  |       |              |         |       |   |
| 6,4                          | 8,8   | 24,9         | 207,5   | 200   | Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба» |
| 3,70                         | 2,90  | 27,10        | 127,30  | 200   | Какао с молоком                               |
| 7,50                         | 2,90  | 61,40        | 295,50  | 100   | Батон нарезной                                |
| 0,10                         | 7,80  | 0,10         | 70,90   | 10    | Масло сливочное                               |
| 5,5                          | 6,9   | -            | 86,4    | 24    | Сыр   |
| 1,12                         | 0,28  | 13,25        | 65,33   | 140   | Фрукты в ассортименте                         |
| Белки                        | Жиры  | Углевод<br>ы | Калории | Выход |   |
| <b>Завтрак возраст 12-18</b> |       |              |         |       |   |
| 8,00                         | 11,00 | 31,20        | 259,30  | 250   | Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба» |
| 3,70                         | 2,90  | 27,10        | 127,30  | 200   | Какао с молоком                               |
| 7,50                         | 2,90  | 61,40        | 295,50  | 100   | Батон нарезной                                |
| 0,07                         | 7,80  | 0,10         | 70,90   | 10    | Масло сливочное                               |
| 5,50                         | 6,90  | -            | 86,40   | 24    | Сыр   |
| 1,12                         | 0,28  | 13,25        | 65,33   | 140   | Фрукты в ассортименте                         |

| Белки                     | Жиры  | Углеводы | Калории | Выход  |                                   |
|---------------------------|-------|----------|---------|--------|-----------------------------------|
| <b>Обед возраст 7-11</b>  |       |          |         |        |                                   |
| 1,41                      | 6,01  | 8,26     | 92,8    | 100,00 | Салат из помидор с репчатым луком |
| 10,00                     | 6,90  | 20,30    | 183,30  | 250/10 | Суп картофельный с бобовыми       |
| 14,10                     | 33,70 | 18,90    | 437,70  | 200    | Жаркое по- домашнему из свинины   |
| 7,60                      | 7,60  | 17,80    | 69,20   | 200    | Компот из свежих плодов           |
| 9,90                      | 1,65  | 61,50    | 309,00  | 150    | Хлеб ржано-пшеничный              |
| Белки                     | Жиры  | Углеводы | Калории | Выход  |                                   |
| <b>Обед возраст 12-18</b> |       |          |         |        |                                   |
| 1,41                      | 6,01  | 8,26     | 92,8    | 100,00 | Салат из помидор с репчатым луком |
| 10,00                     | 6,90  | 20,30    | 183,30  | 250/10 | Суп картофельный с бобовыми       |
| 17,60                     | 42,10 | 23,68    | 547,10  | 250    | Жаркое по- домашнему из свинины   |
| 7,60                      | 7,60  | 17,80    | 69,20   | 200    | Компот из свежих плодов           |
| 9,90                      | 1,65  | 61,50    | 309,00  | 150    | Хлеб ржано-пшеничный              |

| Белки                        | Жиры | Углеводы | Калории | Выход |               |
|------------------------------|------|----------|---------|-------|---------------|
| <b>Полдник возраст 7-11</b>  |      |          |         |       |               |
| 0,00                         | 0,00 | 14,9     | 56,80   | 200   | Чай с сахаром |
| 2,10                         | 0,30 | 14,30    | 67,90   | 20    | Печенье       |
| Белки                        | Жиры | Углеводы | Калории | Выход |               |
| <b>Полдник возраст 12-18</b> |      |          |         |       |               |
| 0,00                         | 0,00 | 14,9     | 56,80   | 200   | Чай с сахаром |
| 2,10                         | 0,30 | 14,30    | 67,90   | 20    | Печенье       |

| Белки                     | Жиры  | Углеводы | Калории | Выход |  |
|---------------------------|-------|----------|---------|-------|--|
| <b>Ужин возраст 7-11</b>  |       |          |         |       |  |
| 2,40                      | 7,60  | 13,00    | 132,00  | 100   | Икра свекольная или морковная                    |
| 11,52                     | 8,9   | 52,71    | 314,7   | 200   | Запеканка рисовая с творогом и стуженным молоком |
| 1,00                      | 0,20  | 20,20    | 86,20   | 200   | Сок фруктовый                                    |
| 0,07                      | 7,80  | 0,10     | 70,90   | 10    | Масло сливочное                                  |
| 7,50                      | 2,90  | 61,40    | 295,50  | 100   | Батон нарезной                                   |
| Белки                     | Жиры  | Углеводы | Калории | Выход |  |
| <b>Ужин возраст 12-18</b> |       |          |         |       |  |
| 2,40                      | 7,60  | 13,00    | 132,00  | 100   | Икра свекольная или морковная                    |
| 13,82                     | 10,68 | 79,06    | 472,00  | 240   | Запеканка рисовая с творогом и стуженным молоком |
| 1,00                      | 0,20  | 20,20    | 86,20   | 200   | Сок фруктовый                                    |
| 0,07                      | 7,80  | 0,10     | 70,90   | 10    | Масло сливочное                                  |
| 7,50                      | 2,90  | 61,40    | 295,50  | 100   | Батон нарезной                                   |

| Белки                       | Жиры | Углеводы | Калории | Выход |                       |
|-----------------------------|------|----------|---------|-------|-----------------------|
| <b>II ужин возраст 7-11</b> |      |          |         |       |                       |
| 6,00                        | 5,00 | 22,00    | 158,00  | 200   | Йогурт                |
| 6,80                        | 8,80 | 41,80    | 264,10  | 100   | Оладьи                |
| 1,12                        | 0,28 | 13,25    | 65,33   | 140   | Фрукты в ассортименте |

| Белки                        | Жиры | Углеводы | Калории | Выход |                       |
|------------------------------|------|----------|---------|-------|-----------------------|
| <b>II ужин возраст 12-18</b> |      |          |         |       |                       |
| 6,00                         | 5,00 | 22,00    | 158,00  | 200   | Йогурт                |
| 6,80                         | 8,80 | 41,80    | 264,10  | 100   | Оладьи                |
| 1,12                         | 0,28 | 13,25    | 65,33   | 140   | Фрукты в ассортименте |