

## МЕНЮ 19.11.2025

3 день

| Белки | Жиры  | Углевод<br>ы | Калории | Выход | Завтрак возраст 7-11       |
|-------|-------|--------------|---------|-------|----------------------------|
| 14,34 | 23,54 | 2,04         | 278,00  | 120   | Омлет с сыром              |
| 1,70  | 1,20  | 19,80        | 101,70  | 200   | Кофейный напиток с молоком |
| 5,3   | 2,0   | 43,0         | 206,9   | 70    | Батон нарезной             |
| 0,07  | 7,80  | 0,10         | 70,90   | 10    | Масло сливочное            |
| 0,67  | 0,56  | 18,13        | 88,10   | 185   | Фрукты в ассортименте      |
| Белки | Жиры  | Углеводы     | Калории | Выход | Завтрак возраст 12-18      |
| 23,90 | 39,23 | 3,40         | 463,30  | 200   | Омлет с сыром              |
| 1,70  | 1,20  | 19,80        | 101,70  | 200   | Кофейный напиток с молоком |
| 7,50  | 2,90  | 61,40        | 295,50  | 100   | Батон нарезной             |
| 0,07  | 7,80  | 0,10         | 70,90   | 10    | Масло сливочное            |
| 0,67  | 0,56  | 18,13        | 88,10   | 185   | Фрукты в ассортименте      |

| Белки | Жиры  | Углеводы | Калории | Выход | Обед возраст 7-11               |
|-------|-------|----------|---------|-------|---------------------------------|
| 2,2   | 7,60  | 11,4     | 128     | 75    | Икра морковная                  |
| 10,00 | 6,90  | 20,30    | 183,30  | 250   | Суп картофельный с бобовыми     |
| 14,10 | 33,70 | 18,90    | 437,70  | 200   | Жаркое по- домашнему из свинины |
| 0,30  | 0,00  | 30,80    | 121,00  | 200   | Компот из сухофруктов           |
| 5,3   | 0,9   | 32,8     | 164,8   | 80    | Хлеб ржано-пшеничный            |
| Белки | Жиры  | Углеводы | Калории | Выход | Обед возраст 12-18              |
| 2,2   | 7,60  | 11,4     | 128     | 75    | Икра морковная                  |
| 10,00 | 6,90  | 20,30    | 183,30  | 250   | Суп картофельный с бобовыми     |
| 17,60 | 42,14 | 23,69    | 547,14  | 250   | Жаркое по-домашнему из свинины  |
| 0,30  | 0,00  | 30,80    | 121,00  | 200   | Компот из сухофруктов           |
| 7,90  | 1,3   | 49,2     | 247,2   | 120   | Хлеб ржано-пшеничный            |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | Полдник возраст 7-11       |
|-------|------|----------|---------|-------|----------------------------|
| 0,06  | 0,01 | 15,60    | 60,50   | 200   | Чай с лимоном              |
| 5,10  | 4,60 | 34,30    | 202,00  | 100   | Пирог с картофелем и луком |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | Полдник возраст 12-18      |
| 0,06  | 0,01 | 15,60    | 60,50   | 200   | Чай с лимоном              |
| 5,10  | 4,60 | 34,30    | 202,00  | 100   | Пирог с картофелем и луком |

| Белки | Жиры  | Углеводы | Калории | Выход  | Ужин возраст 7-11                  |
|-------|-------|----------|---------|--------|------------------------------------|
| 0,80  | 0,10  | 1,70     | 10,00   | 100    | Овощи натуральные соленые (огурцы) |
| 3,67  | 5,42  | 36,67    | 210,11  | 150    | Рис отварной                       |
| 14,06 | 8,34  | 7,57     | 162,00  | 100    | Печень по- строгановски            |
| 1,00  | 0,20  | 20,20    | 86,20   | 200,00 | Сок фруктовый                      |
| 6,00  | 2,30  | 49,10    | 236,40  | 80     | Батон нарезной                     |
| 0,07  | 7,80  | 0,10     | 70,90   | 10,00  | Масло сливочное                    |
| Белки | Жиры  | Углеводы | Калории | Выход  | Ужин возраст 12-18                 |
| 1,12  | 0,10  | 3,50     | 20,00   | 100    | Овощи натуральные соленые (огурцы) |
| 4,89  | 7,23  | 48,89    | 280,15  | 200    | Рис отварной                       |
| 19,68 | 11,68 | 10,60    | 226,8   | 140    | Печень по- строгановски            |
| 1,00  | 0,20  | 20,20    | 86,20   | 200,00 | Сок фруктовый                      |
| 7,50  | 2,90  | 61,40    | 295,50  | 100,00 | Батон нарезной                     |
| 0,07  | 7,80  | 0,10     | 70,90   | 10,00  | Масло сливочное                    |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | II ужин возраст 7-11  |
|-------|------|----------|---------|-------|-----------------------|
| 6,00  | 5,00 | 8,4      | 102,00  | 200   | Ряженка               |
| 2,00  | 8,00 | 27,0     | 190,00  | 50    | Вафли «Венские»       |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | II ужин возраст 12-18 |
| 6,00  | 5,00 | 8,4      | 102,00  | 200   | Ряженка               |
| 2,00  | 8,00 | 27,0     | 190,00  | 50    | Вафли «Венские»       |