

МЕНЮ 15.02.2026

7 день

| Белки | Жиры  | Углеводы | Калории | Выход | Завтрак возраст 7-11         |
|-------|-------|----------|---------|-------|------------------------------|
| 6,4   | 8,8   | 24,9     | 209,50  | 200   | Каша пшенная молочная жидкая |
| 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        |
| 5,50  | 6,90  | -        | 86,40   | 24    | Сыр                          |
| Белки | Жиры  | Углеводы | Калории | Выход | Завтрак возраст 12-18        |
| 8,00  | 11,00 | 31,20    | 261,80  | 250   | Каша пшенная молочная жидкая |
| 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        |
| 5,50  | 6,90  | -        | 86,40   | 24    | Сыр                          |

| Белки | Жиры  | Углеводы | Калории | Выход  | Обед возраст 7-11                        |
|-------|-------|----------|---------|--------|------------------------------------------|
| 1,50  | 4,00  | 11,00    | 86,00   | 100    | Салат из моркови                         |
| 5,00  | 3,30  | 17,20    | 131,30  | 250    | Суп картофельный с макаронными изделиями |
| 21,00 | 12,70 | 28,90    | 301,00  | 200/50 | Мясо, тушеное с капустой                 |
| 2,30  | 2,80  | 15,30    | 115,60  | 100    | Картофель отварной, запеченный с маслом  |
| 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                       |
| 1,50  | 4,00  | 11,00    | 86,00   | 100    | Салат из моркови                         |
| 2,68  | 2,83  | 17,45    | 118,25  | 250    | Суп картофельный с макаронными изделиями |
| 21,00 | 12,70 | 28,90    | 301,00  | 200/50 | Мясо, тушеное с капустой                 |
| 2,30  | 2,80  | 15,30    | 115,60  | 100    | Картофель отварной, запеченный с маслом  |
| 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  |
|-------|------|----------|---------|-------|-----------------------|
| 1,00  | 0,20 | 20,20    | 86,20   | 200   | Сок фруктовый         |
| 1,60  | 2,80 | 13,60    | 86,00   | 20    | Печенье               |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | Полдник возраст 12-18 |
| 1,00  | 0,20 | 20,20    | 86,20   | 200   | Сок фруктовый         |
| 1,60  | 2,80 | 13,60    | 86,00   | 20    | Печенье               |

| Белки | Жиры  | Углеводы | Калории | Выход  | Ужин возраст 7-11                    |
|-------|-------|----------|---------|--------|--------------------------------------|
| 7,30  | 8,40  | 1,60     | 116,90  | 50     | Сельдь с луком и растительным маслом |
| 14,10 | 33,70 | 18,90    | 437,70  | 200,00 | Жаркое по-домашнему из свинины       |
| 0,06  | 0,01  | 15,60    | 60,50   | 200    | Чай с лимоном                        |
| 6,00  | 2,30  | 49,10    | 236,40  | 80     | Батон нарезной                       |
| 0,07  | 7,80  | 0,10     | 70,90   | 10     | Масло сливочное                      |
| Белки | Жиры  | Углеводы | Калории | Выход  | Ужин возраст 12-18                   |
| 7,30  | 8,40  | 1,60     | 116,90  | 50     | Сельдь с луком и растительным маслом |
| 17,60 | 42,14 | 23,69    | 547,14  | 250,00 | Жаркое по-домашнему из свинины       |
| 0,06  | 0,01  | 15,60    | 60,50   | 200    | Чай с лимоном                        |
| 7,50  | 2,90  | 61,40    | 295,50  | 100    | Батон нарезной                       |
| 0,07  | 7,80  | 0,10     | 70,90   | 10     | Масло сливочное                      |

| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | II ужин возраст 7-11  |
|-------|------|----------|---------|-------|-----------------------|
| 6,00  | 5,00 | 8,4      | 102,00  | 200   | Ряженка               |
| 4,12  | 0,64 | 32,4     | 143,6   | 40    | Кукурузные палочки    |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Выход | II ужин возраст 12-18 |
| 6,00  | 5,00 | 8,4      | 102,00  | 200   | Ряженка               |
| 4,12  | 0,64 | 32,4     | 143,6   | 40    | Кукурузные палочки    |