



## МЕНЮ НА 10.12.2025г.

### 7-11 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ или ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ № 1	60	0,41	0,1	0,84	5,0	1
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259	200	11,92	18,10	45,30	305,00	259
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6
Итого за прием пищи:	510	16,48	18,7	82,29	484,3	
полдник (ОВЗ)						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ № 72	100	9,60	11,60	11,60	183,60	72
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685К
Итого за прием пищи:	300	9,80	11,60	20,80	225,60	

### 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ или ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)№ 1	100	0,5	0,1	1,01	6,0	1
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259	250	14,30	20,50	53,40	406,00	259
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6
Итого за прием пищи:	600	18,95	21,06	90,56	586,33	
полдник (ОВЗ)						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ № 72	150	14,40	17,40	17,40	275,40	72
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685K	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685K
Итого за прием пищи:	350	14,60	17,40	26,60	317,40	

### ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый.)	60	0,6	0,1	1,8	13,2	70,71,80
Котлета рубленная из птицы №294	90	14,6	15,6	13,4	252,6	294
Рис отварной №304	150	3,8	5,4	38,9	219,3	304
Соус томатный №363	30	0,4	1,4	2,0	24,5	363
Чай с лимоном №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686
Хлеб пшеничный	30	3,9	0,5	24,1	116,8	ТТК№6
Итого за прием пищи:	560	23,6	23,0	95,4	686,4	