



Меню на « 22 » апреля 2026г. 8

возрастная категория 7-11 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Итого
		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	150	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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>18.65</b>	<b>17.22</b>	<b>86.21</b>	<b>581.07</b>	

Цена 85 рублей 55 копеек

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена порции
		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»	150	4.1	7.6	24.4	181.9	10.00
Сок фруктовый	180	0.9	0.0	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
<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>24.37</b>	<b>24.81</b>	<b>87.45</b>	<b>676.96</b>	

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	180	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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>680</b>	<b>26.28</b>	<b>24.96</b>	<b>106.59</b>		<b>766.31</b>

Цена 107 рублей

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»	180	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
<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	<b>26.16</b>	<b>28.96</b>	<b>96.92</b>		<b>760.43</b>

Цена 118 рублей