



Черненко Е.О.

МЕНЮ

" 07 " 09 2026

Возрастная категория: 7-10 лет

Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
6 день					
Рацион 1					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ КРУП	250	12,67	13,5	49,23	369,6
ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,5	183
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ,	200/15	0,1	0	14,72	59,25
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,89	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	685	22,06	16,76	144,04	814,77
Рацион 2					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО	60	1,74	5,11	3,65	67,36
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	8,94	9,97	11,14	170,43
МЯСО ТУШЕНОЕ В СОУСЕ	90	15,17	19,72	2,64	248,19
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	18,36	8,81	83,12	484,42
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	7,22	30,75
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,89	0,26	12,72	61,19
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	820	50,25	44,22	140,56	1157,07
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		72,31	60,98	284,6	1971,84

Возрастная категория: 11-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
6 День					
Рацион 3					
Завтрак					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ	250	12,67	13,5	49,23	369,6
ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,5	183
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ,	200/15	0,1	0	14,72	59,25
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,89	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	685	22,06	16,76	144,04	814,77
Обед					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО	90	1,74	5,11	3,65	67,36
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	8,94	9,97	11,14	170,43
МЯСО ТУШЕНОЕ В СОУСЕ	90	15,17	19,72	2,64	248,19
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	18,36	8,81	83,12	484,42
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	7,22	30,75
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,89	0,26	12,72	61,19
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	820	50,25	44,22	140,56	1157,07
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		72,31	60,98	284,6	1971,84
Цена рациона		205,75 руб			