

Завтрак



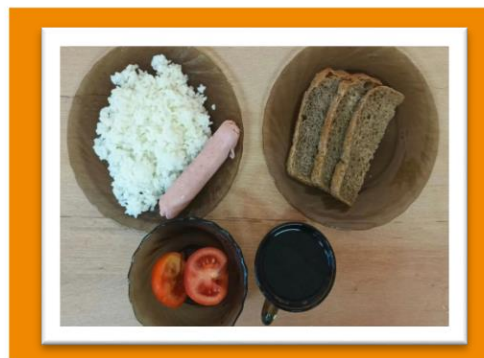
Полдник



Обед



Ужин



МЕНЮ									
22 сентября 2026									
№ С/П	Полноценное питание	Дети 13		Дети 14		Дети 15		Дети 16	
		Возраст	Масса	Возраст	Масса	Возраст	Масса	Возраст	Масса
Горючий завтрак									
1.3	бутерброд с маслом и сыром	20/5	114	20/5	114	20/5	114	20/5	114
366	запеканка из творога с сыром, яблоком	150	181	170	217	200	261	200	261
тв	Чай с медом и сахаром								
605	фрукт								
Второй завтрак									
тв	сок	100	90	200	118	200	135	200	135
Горючий обед									
тв	Нера кабачковая	50	40	80	64	100	80	100	80
130	Суп картофельный с крупой, рисом, с овощами	200 / 10	120	250 / 10	135	250 / 10	135	250 / 10	135
651	Биточки из говядины	70	104	90	105	120	131	120	131
516	Макаронные изделия отварные	130	145	150	169	180	211	180	211
580	картофель	250	80	200	80	200	80	200	80
тв	Хлеб пшеничный	40	67	50	64	60	101	60	101
тв	Хлеб ржаной	40	81	60	121	60	121	60	121
Полдник									
607	чай	200	119	200	119	200	119	200	119
тв	печенье, фрукт	50	140	50	140	50	140	50	140
Ужин									
тв	печенье, фрукт	60	61	80	82	100	102	100	102
431	Рис отварной	70 / 40	155	90 / 40	206	100 / 40	214	100	214
512	Салат из овощей	70	114	100	142	100	142	100	142
608	Чай с сахаром	200	42	200	42	200	42	200	42
тв	Хлеб ржаной	10	20	20	41	40	81	40	81
Второй ужин									
тв	ягодный	140	76	180	76	200	91	200	91
тв	Вода	10	16	20	42	20	42	20	42
Подпись									
Состав по с/п работы					Королева Г.И.				
					Алексеев В.А.				