



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 14 " ноября 2025г**

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	<b>Завтрак 78,05 руб</b>					
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	60	0,51	3,03	1,55	35,45
283	Пудинг из печени	80	14,88	12,24	6,00	209,60
303	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,00	20,52	145,00
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,55	1,33	18,70	100,07
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>25,05</b>	<b>21,82</b>	<b>73,09</b>	<b>585,02</b>
	<b>Обед 129,53 руб</b>					
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,80	5,63	4,31	79,12
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,22	118,60
239/331	Тефтеля рыбная с соусом	90/30	11,48	10,39	15,25	200,38
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,40
342	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	102,61
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,44	1,66	23,38	125,09
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35
	<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>28,81</b>	<b>27,54</b>	<b>128,17</b>	<b>859,55</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1440</b>	<b>53,86</b>	<b>49,36</b>	<b>201,26</b>	<b>1444,57</b>

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на " 27 " ноября 2025г**

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	<b>Завтрак 108,48 руб</b>					
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	100	0,85	5,05	2,58	59,10
283	Пудинг из печени	100	18,60	15,30	7,50	262,00
303	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,65	174,78
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,55	1,33	18,70	100,07
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>30,03</b>	<b>27,91</b>	<b>79,75</b>	<b>690,85</b>
	<b>Обед 151,10 руб</b>					
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,38	7,18	131,86
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,53	148,25
239/331	Тефтеля рыбная с соусом	100/30	13,04	12,38	18,11	235,99
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,90
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,00
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный	70	6,22	2,32	32,73	175,13
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22
	<b>Итого</b>	<b>1080</b>	<b>37,15</b>	<b>36,18</b>	<b>164,55</b>	<b>1099,35</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1720</b>	<b>67,18</b>	<b>64,08</b>	<b>244,30</b>	<b>1790,20</b>

Зав.произв

**Приятного аппетита**