



Меню на 20.06.2026 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г		Энергетическая потребность, ккал
		с 7-11 лет	с 12 лет	
<b>Завтрак</b>				
234	Каша пшённая молочна жидкая	200	250	270,25
63	Бутерброд с маслом и сыром	35	45	149
573	Хлеб пшеничный	60	60	140,4
462	Какао с молоком	200	200	94
<b>Второй завтрак</b>				
82	Фрукты свежие	200	200	88
<b>Обед</b>				
148	Овощи свежие порциями	50	50	11
122	Суп с рыбными консервами	250	350	260,8
341	Котлета "Пермская"	100	100	253
420	Соус томатный с овощами	50	50	44,85
256	Макаронные изделия отварные	150	200	246
495	Компот из смеси сухофруктов	200	200	84
573	Хлеб пшеничный	40	50	117
574	Хлеб ржаной	30	30	61,68
<b>Полдник</b>				
580	Вафли	40	40	270,5
501	Сок фруктовый в ассортименте без мякоти	200	200	86
<b>Ужин</b>				
366	Птица отварная	100	100	174
176	Рагу из овощей	150	200	163
457	Чай с сахаром	200	200	38
573	Хлеб пшеничный	40	50	117
574	Хлеб ржаной	30	30	61,68
<b>Второй ужин</b>				
470	Кисломолочный напиток	200	200	101
581	Пряник	40	40	183
	<b>ИТОГО</b>	<b>2595</b>	<b>2895</b>	<b>2743,66</b>

отв. за питание \_\_\_\_\_

диетсестра \_\_\_\_\_