

**МЕНЮ на 19 Января 2026 г.**

*Приятного аппетита!!!*

(понедельник)

Наименование блюда	с 7-11 лет		с 12-18 лет	
	Выход, г	Энергетич. цен., Ккал	Выход, г	Энергетич. цен., Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>				
Каша молочная гречневая с маслом	150/ 5	152	200/ 5	203
Сыр порц.	10	38	15	57
Огурец порц.	90	15	90	15
Какао с молоком	180	96	180	96
Масло сливочное порц.	10	72	10	72
Батон	65	33	80	33
Хлеб ржаной	30	58	38	58
<b>ВИТАМИНИЗАЦИЯ</b>				
Фрукт	130	65	170	86
Сок	200	48	200	48
<b>ОБЕД</b>				
Салат «Новинка»	65	65	100	101
Щи из свежей капусты с курой	250 /10	109	250 /10	109
Котлета из говядины	120	249	120	249
Макаронные изделия отварные	150	193	180	238
Компот из ягод	200	45	200	45
Хлеб пшеничный	50	112	85	191
Хлеб ржаной	30	56	38	56
<b>ПОЛДНИК</b>				
Запеканка из творога	170	265	200	324
Напиток из шиповника	200	96	200	100
<b>УЖИН</b>				
Огурец порц.	60	10	100	17
Котлета куриная	120	187	120	187
Картофель запеченный дольками	150	132	200	176
Чай с сахаром	200	38	200	38
Хлеб пшеничный	20	45	20	45
Хлеб ржаной	20	37	38	70
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>				
Фрукт	200	101	-	-
Печенье	5	22	12	53
Снежок	-	-	200	77