



МЕНЮ

5 - 11 классы

8 день 2 недели

На 24 января 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Омлет с помидором	180/20gr		438,00	11,8	11,48	71,29
Кисломолочный продукт Йогурт	100gr		88,88	5,13	1,88	7,36
Какао с мороженым сливочным	200gr		138,40	3,67	2,8	29,08
Батон	25gr		66,17	0,22	0,32	20,3
Всего в завтрак	505gr		731,45	20,82	16,28	124,05
обед:						
Огулек соевый	138gr		19,86	0,8	0,1	1,70
Суп лапша домашняя, с зеленью	256/2gr		118,75	2,67	0,94	11,52
Азу из фарша птицы	60/200gr		122,09	18,48	10,89	26,52
Чай с сахаром	200gr		40,38	0,53		9,47
Хлеб пшеничный	88gr		140,28	4,74	0,80	28,96
Хлеб ржаной	38gr		68,97	1,08	0,15	14,52
Всего в обед	562gr		487,95	26,81	23,46	92,81
полдник:						
Фрукт яблоко	180gr		44,40	0,40	0,40	9,88
Бутерброд с маслом сливочным	50gr		170,00	2,91	5,36	18,81
Чай с сахаром	200gr		40,00	0,51		9,47
Всего в полдник	380gr		254,40	3,88	9,76	37,88
Всего за день			1483,85	54,31	49,50	294,54

Зам. Проконструктора

Калькулятор