

МЕНЮ  
18 августа 2026 г.

ЛОУ 12 лет и старше

| Наименование блюда                                                                                                                                                                                  | Выход | Цена, руб. | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                     |       |            | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак                                                                                                                                                                                             |       |            |                   |         |             |                               |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ<br>масло сладко-сливочное несоленое, повидло, хлеб с вмс "валитек - 8"                                                                                              | 45    | 12,49      | 1,17              | 3,67    | 19,04       | 113,81                        |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ<br>крупа гречневая, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое                                                  | 205   | 21,27      | 11,92             | 7,65    | 10,98       | 128,92                        |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК<br>кофейный напиток, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок                                                                                                                     | 200   | 11,12      | 3,11              | 3,10    | 20,15       | 121,37                        |
| ЯБЛОКО<br>яблоки                                                                                                                                                                                    | 200   | 28,00      | 0,68              | 0,68    | 16,73       | 80,24                         |
| Итого                                                                                                                                                                                               |       | 72,88      | 16,88             | 15,10   | 66,90       | 444,34                        |
| Обед                                                                                                                                                                                                |       |            |                   |         |             |                               |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ<br>соль йодированная, картофель, лук репчатый, горошек зеленый консервы, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное                                | 100   | 15,08      | 2,91              | 11,03   | 9,84        | 171,88                        |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ<br>картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, консервы говядина тушеная, соль йодированная | 250   | 30,03      | 6,76              | 11,80   | 14,43       | 191,38                        |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (ГОРБУША)<br>рыба св , морковь, томатная паста, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная                                   | 100   | 59,24      | 16,40             | 12,45   | 6,65        | 204,45                        |
| РИС ОТВАРНОЙ<br>крупа рисовая пропаренная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная                                                                                                      | 180   | 12,71      | 4,68              | 6,09    | 51,49       | 285,29                        |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>смесь сухая (витошка), сухофрукты (смесь), сахар песок                                                                                                               | 200   | 14,30      | 0,00              | 0,00    | 15,91       | 58,98                         |
| ХЛЕБ С ВМС "ВАЛИТЕК- 8"<br>хлеб с вмс "валитек - 8"                                                                                                                                                 | 50    | 4,57       | 7,60              | 0,80    | 49,20       | 233,00                        |
| Итого                                                                                                                                                                                               |       | 135,93     | 38,35             | 42,17   | 147,52      | 1 144,98                      |
| Полдник                                                                                                                                                                                             |       |            |                   |         |             |                               |
| КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ<br>яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности                                                        | 150   | 34,93      | 9,27              | 16,12   | 97,34       | 569,11                        |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>чай черный байховый, сахар песок, лимон                                                                                                                                            | 200   | 6,15       | 1,15              | 0,00    | 17,01       | 73,46                         |
| ГРУША<br>груша                                                                                                                                                                                      | 200   | 59,18      | 0,80              | 0,60    | 20,60       | 94,00                         |
| СОК ФРУКТОВЫЙ<br>сок фруктовый                                                                                                                                                                      | 200   | 21,41      | 0,97              | 0,19    | 19,59       | 83,42                         |
| Итого                                                                                                                                                                                               |       | 121,68     | 12,19             | 16,91   | 154,54      | 819,99                        |
| Всего                                                                                                                                                                                               |       | 330,48     | 67,42             | 74,18   | 368,96      | 2 409,31                      |