Утверждаю:

Заведующая филиалом Чагина Т.П.

" 14" Октября 2026г.

# Меню для детей с 12 и старше
## на 14 Октября 2026г.

| Наименование блюда | Выход, г | Химический состав | | | | цена, руб. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | |
| ***Завтрак*** | | ***15,1*** | ***15,6*** | ***80,4*** | ***521,8*** | |
| Бутерброд с сыром и маслом | 20/5/15 | 6,1 | 7,8 | 7,9 | 126,2 | 26,16 |
| Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 200/5 | 7,5 | 7,7 | 26,0 | 203 | 29,64 |
| Чай с лимоном и апельсином "Цитрусс | 200/20/10 | 0,2 | 0,0 | 15,5 | 62,8 | 10,56 |
| Яблоко | 112 | 0,6 | 0,0 | 21,6 | 89 | 16,76 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,0 | 0,3 | 8,1 | 38,9 | 2,14 |
| Хлеб дарницкий | 20 | 0,7 | 0,1 | 9,4 | 40,5 | 2,12 |
| | | | | | | 87,38 |
| Йогурт "Эрмигурт" персик манго | 100 | 3,5 | 7,5 | 9,5 | 120 | 35,00 |
| ***Обед*** | | ***28,7*** | ***25,8*** | ***103,6*** | ***761,9*** | 122,38 |
| Салат овощной с яйцом и маслом растительным | 100 | 4,4 | 6,5 | 7,4 | 106 | 15,15 |
| Суп из овощей с курицей ,со сметаной | 250/10/5 | 5,9 | 6,3 | 16,0 | 144,3 | 26,37 |
| Гуляш | 100 | 9,1 | 7,5 | 3,4 | 117,5 | 45,48 |
| Рис припущенный | 180 | 4,4 | 4,3 | 35,0 | 196,6 | 13,43 |
| Кисель из свежих ягод (клюква) | 200 | 0,3 | 0,2 | 21,5 | 89,0 | 17,01 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 3,0 | 0,8 | 24,3 | 116,8 | 5,87 |
| Хлеб дарницкий | 40 | 1,9 | 0,4 | 17,5 | 81,0 | 3,81 |
| | | | | | | 127,12 |
| ***ИТОГО:*** | | ***44*** | ***41*** | ***184*** | ***1284*** | ***249,50*** |

Кладовщик: Повар: