



МЕТРО НА 22 СЕНТЯБРЯ 2026 ГОДА

ЗАВТРАК (С 7-11 ЛЕТ)

СЫР ПОРЦИЙМИ	8,21	10	2,45	2,85	0	36
КАША МОЛ. ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	32,21	245/16	13,96	12,12	32,09	294
ЧАИ С ЛИМОНОМ	3,89	200	0,26	0,06	15,22	59
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,69	50	3,8	0,4	24,3	119
ИТОГО	49		20,47	15,43	71,61	508

ЗАЕДТРАК (С 12 ЛЕТ)

СЫР ПОРЦИЯМИ	8,21	10	2,45	2,85	0	36
КАША МОЛ. ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	44,21	285/25	16,27	14,7	37,37	348
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	3,89	200	0,26	0,06	15,22	59
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,69	50	3,8	0,4	24,3	119
ИТОГО	61		22,78	18,01	76,89	562

ОБЕД (С 7-11 ЛЕТ)

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	12,52	60.	0,48	0,12	3,12	12
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТ. С МЯСОМ, СО СМ	28,39	200/12/5	3,56	7,82	10,67	109
БИТОЧКИ С ГЕРКУЛЕСОМ С СОУСОМ	38,97	90(50/40)	9,28	18,4	8,42	236
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	11,15	150	8,76	6,62	43,08	271
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	14,68	200	0,44	0	28,88	116
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	4,29	60	4,5	0,9	25,8	126
ИТОГО	110		27,02	33,86	119,97	870

ОБЕД (С 12 ЛЕТ)

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	20,86	100	0,8	0,2	5,2	20
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТ. С МЯСОМ, СО СМ	28,71	250/10/5	3,95	6,86	13,29	131
БИТОЧКИ С ГЕРКУЛЕСОМ С СОУСОМ	40,09	100(50/50)	10,3	20,4	9,3	262
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	13,37	180	10,51	7,94	51,7	325
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	14,68	200	0,44	0	28,88	116
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	4,29	60	4,5	0,9	25,8	126
ИТОГО	122		30,5	36,3	134,17	980

ПОЛДНИК

БАТРУШКА С ТВОРОГОМ	15,33	75	8,46	7,34	31,9	229
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	15,45	200	1,04	0	30,96	123
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	34,22	196	0,78	0,78	19,11	88
ИТОГО	65		10,28	8,12	81,97	440

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ
ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

СОРОКИНА Н.В.
ЕГОРОВА И.И.