



МЕНЮ
на 02 сентября 2024 г.
Возрастная категория от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва			Энер. ценность, ккал	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	150	3,82	6,49	24,31	175,4	21,45
Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	22,10
Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	10,47
Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	16,15
Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	2,45
Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	2,36
Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		15,32	22,10	73,21	556,98	87,55
ОБЕД						
Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	10,49
Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100	18,52	11,88	16,82	244,43	105,68
Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	19,03
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	10,28
Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	3,81
Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	1,73
Фрукты св.	100	0,80	0,30	9,60	44	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД	860	29,68	28,80	115,88	796,19	163,59
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55	59,55	225,77	1697,28	251,14

Возрастная категория от 12 и старше

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва			Энер. ценность, ккал	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	200	5,10	8,66	32,42	233,86	28,60
Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	33,15
Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	10,47
Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	16,15
Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	2,45
Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	2,36
Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	590	19,26	21,14	86,13	675,11	105,75
ОБЕД						
Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	15,74
Котлеты, биточки, шницели (говядина) 100/20	120	18,52	11,88	16,82	244,43	105,68
Рагу из овощей (обед)	250	4,47	14,42	24,47	247,88	28,55
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	10,28
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	3,67
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,20	2,36
Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44,00	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД	975	31,94	32,87	133,12	901,10	178,85
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1390	45,00	50,90	189,09	1353,17	284,60