



МЕНЮ на 03 сентября 2024 г.

Возрастная категория от 7 до 11 лет

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещ-ва | | | Энерг. ценность, ккал | Цена |
|--|-------------|----------------|--------------|---------------|-----------------------|---------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты (завтрак)** | 40 | 0,77 | 1,64 | 3,75 | 33,05 | 5,56 |
| Тефтели 2-й вариант (свинина) 100/20 | 120 | 9,95 | 8,04 | 12,35 | 190,33 | 64,74 |
| Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак) | 100 | 3,88 | 5,11 | 22,41 | 152,77 | 19,40 |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 30,82 | 5,59 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 85,44 | 3,67 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,80 | 2,36 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 500 | 18,96 | 15,33 | 75,03 | 535,21 | 101,32 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,62 | 4,14 | 10,72 | 86,84 | 16,34 |
| Салат из свеклы отварной** | 60 | 0,90 | 2,46 | 5,28 | 46,78 | 20,44 |
| Котлеты или биточки рыбные (с маслом) | 105 | 14,85 | 6,55 | 7,97 | 147,17 | 61,80 |
| Картофель отварной (с маслом) | 180 | 3,46 | 6,79 | 23,98 | 180,00 | 27,27 |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 22,10 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 64,08 | 3,67 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,80 | 2,36 |
| Мармелад | 40 | 0,04 | 0,00 | 28,96 | 120,00 | 9,15 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 830 | 25,18 | 20,38 | 121,56 | 772,11 | 163,13 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | 1330 | 44,14 | 35,71 | 196,59 | 1307,32 | 264,45 |

Возрастная категория от 12 и старше

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещ-ва | | | Энерг. ценность, ккал | Цена |
|--|-------------|----------------|--------------|---------------|-----------------------|---------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты (завтрак)** | 60 | 1,16 | 2,47 | 5,63 | 49,57 | 5,56 |
| Тефтели 2-й вариант 100/20 | 120 | 9,95 | 8,04 | 12,35 | 190,33 | 64,74 |
| Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак) | 150 | 5,82 | 7,67 | 33,61 | 229,16 | 19,40 |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 30,82 | 5,59 |
| 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 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 585 | 22,16 | 18,84 | 95,50 | 660,20 | 101,32 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,03 | 5,17 | 13,40 | 108,55 | 16,34 |
| Салат из свеклы отварной** | 100 | 1,50 | 4,10 | 8,80 | 77,96 | 20,44 |
| Котлеты или биточки рыбные (с маслом) | 105 | 14,85 | 6,55 | 7,97 | 147,17 | 61,80 |
| Картофель отварной (с маслом) | 180 | 3,46 | 6,79 | 23,98 | 180,00 | 27,27 |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 22,10 |
| 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 |
| Мармелад | 40 | 0,04 | 0,00 | 28,96 | 120,00 | 9,15 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 945 | 27,85 | 23,27 | 139,98 | 878,44 | 163,13 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | 1530 | 50,01 | 42,11 | 235,48 | 1538,64 | 264,45 |