



**МЕНЮ**  
на 04 сентября 2024 г.  
Возрастная категория от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва			Энер. ценность, ккал	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Запеканка из творога (завтрак)	180	18,11	17,10	48,60	385,65	88,57
Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,70	7,28
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	3,87
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	3,81
Фрукты свежие (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47,00	12,57
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>520</b>	<b>21,80</b>	<b>18,65</b>	<b>85,46</b>	<b>557,87</b>	<b>116,10</b>
<b>ОБЕД</b>						
Суп с бобовыми (горох)	200	2,72	4,40	4,80	78,00	8,58
Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)**	60	0,66	0,12	2,28	13,20	13,65
Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами 90/150	240	16,42	15,17	35,06	455,23	111,61
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	9,54
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	3,81
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60	3,08
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>785</b>	<b>25,40</b>	<b>20,58</b>	<b>99,69</b>	<b>792,43</b>	<b>150,27</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1305</b>	<b>47,20</b>	<b>39,23</b>	<b>185,15</b>	<b>1350,30</b>	<b>266,37</b>

**Возрастная категория от 12 и старше**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва			Энер. ценность, ккал	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Запеканка из творога (завтрак)	200	20,12	19,00	54,00	428,50	88,57
Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,44	1,70	11,10	65,40	7,28
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	3,87
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	3,81
Фрукты свежие (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47,00	12,57
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>560</b>	<b>25,32</b>	<b>21,50</b>	<b>101,24</b>	<b>654,78</b>	<b>116,10</b>
<b>ОБЕД</b>						
Суп с бобовыми (горох)	250	3,40	5,50	6,00	97,50	8,59
Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)**	100	1,10	0,20	3,80	22,00	13,65
Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами 100/180	280	19,15	17,70	40,91	531,10	111,61
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	9,54
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	3,81
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60	3,08
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>910</b>	<b>28,85</b>	<b>24,24</b>	<b>105,85</b>	<b>885,92</b>	<b>150,28</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1470</b>	<b>54,17</b>	<b>45,74</b>	<b>207,09</b>	<b>1540,70</b>	<b>266,38</b>

Старший повар

О.М. Якимова