



МЕНЮ

на 06 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						
Салат из квашеной капусты (завтрак)**	40	0,40	2,02	2,68	30,69	5,15
Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213,00	58,16
Пюре картофельное (завтрак)	100	1,85	2,92	11,90	81,59	15,54
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	16,90
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	2,02
Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,80	1,37
Фрукты свежие (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47,00	13,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	590	19,25	18,83	80,19	563,60	112,14
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,36	16,56	97,64	9,44
Котлеты домашние	100	15,58	18,43	13,07	275,90	62,75
Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,30	18,72
Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	13,37
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	3,02
Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,80	1,32
ИТОГО ЗА ОБЕД	765	26,52	32,94	102,64	800,54	108,62
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1355	45,77	51,77	182,83	1364,14	220,76

Возрастная категория от 12 и старше

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва			Энер. ценность, ккал	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Салат из квашеной капусты (завтрак)	60	0,59	3,03	4,02	46,04	6,07
Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213,00	58,16
Пюре картофельное (завтрак)	150	2,78	4,38	17,85	122,38	15,72
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	16,90
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	3,14
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,20	1,91
Фрукты свежие (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47,00	13,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	680	21,63	21,47	97,29	662,50	114,90
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,87	2,95	20,70	122,05	14,16
Котлеты домашние	100	15,58	18,43	13,07	275,90	62,75
Рагу из овощей (обед)	250	4,47	14,42	24,47	247,88	23,58
Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	13,37
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	2,02
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,20	1,91
ИТОГО ЗА ОБЕД	860	27,26	36,33	109,41	863,89	117,78
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1540	48,89	57,80	206,70	1526,39	232,68

Старший повар

О.М. Якимова