

МЕНЮ

на 09 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						
Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	220	9,70	11,51	40,83	305,69	35,82
Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	25,16
Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	5,38
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	1,32
Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108,00	24,37
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	19,38	18,01	77,73	560,03	92,06
ОБЕД						
Суп картофельный	200	2,02	2,38	15,88	93,38	11,25
Поджарка (свинина)	100	13,69	18,22	5,45	284,05	39,58
Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед)	210	5,44	5,63	27,01	165,71	32,26
Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	99,20	8,90
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	2,02
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60	2,48
Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108,00	24,37
ИТОГО ЗА ОБЕД	780	25,46	26,87	107,39	792,02	120,86
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1280	44,84	44,88	185,12	1352,05	212,93

Возрастная категория от 12 и старше

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва			Энерг. ценность, ккал	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	250	11,02	13,08	46,40	347,37	34,91
Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	28,15
Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	5,38
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	2,02
Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108,00	29,58
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	23,81	22,63	88,13	659,47	100,04
ОБЕД						
Суп картофельный	250	2,52	2,98	19,85	116,72	16,88
Поджарка (свинина)	100	13,69	18,22	5,45	284,05	39,58
Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед)	250	6,47	6,70	32,15	197,28	38,94
Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	99,20	8,90
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
Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108,00	29,58
ИТОГО ЗА ОБЕД	860	26,52	28,47	111,52	825,53	137,80
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1410	50,33	51,10	199,65	1485,00	237,84

Старший повар



О.М. Якимова