

МЕНЮ
На 04 сентября 2023 года



Возрастная категория от 7 до 11 лет						
Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2	10,22
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,4	13,43
Котлета (свино-говяж) домашняя с соусом	155	11,5	13,77	13,53	275	63,48
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	4,55
Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85	2,91
ИТОГО	590	19,32	18,59	72,68	586,45	94,59
Обед						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	13,78
Икра свекольная	60	1,42	4,5	6,3	71,38	5,27
Суп из овощей со сметаной	205	1,27	4,79	7,52	84,2	8,71
Пюре картофельное	150	3,1	9,16	17,99	172,9	20,93
Поджарка из рыбы	90	8,4	6,17	9,51	164,8	38,9
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	28,20
Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	3,85
Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	4,07
ИТОГО	875	19,85	25,65	105,02	782,19	123,71

МЕНЮ
На 04 сентября 2023 года

Возрастная категория от 12 и старше						
Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2	10,22
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,41	31,73	202,1	16,11
Котлета (свино-говяж) домашняя с соусом	155	11,5	13,77	13,53	275	63,48
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	4,55
Хлеб пшеничный	20	1,12	0,14	8,61	45,9	2,2
Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	4,07
ИТОГО	650	22,08	19,73	91,29	687,95	100,63
Обед						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	13,78
Икра свекольная	100	2,36	7,5	10,5	118,94	8,78
Суп из овощей со сметаной	255	1,69	5,79	9,35	103,2	10,42
Пюре картофельное	180	3,72	10,99	21,58	207,4	25,11
Поджарка из рыбы	100	14,89	9,08	10,57	183,1	42,22
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	11,34
Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	3,85
Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	4,07
ИТОГО	1005	28,22	34,39	115,7	901,55	119,57

Старший повар