

МЕНЮ
На 07 сентября 2023 года



Возрастная категория от 7 до 11 лет						
Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,62	9,83
Пюре картофельное	150	3,1	9,16	17,99	172,9	20,93
Рыба, тушеная в томате с овощами	135	10,55	8,91	6,84	179	50,55
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	10,2	42,5	7,00
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	2,75
Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	4,07
ИТОГО	605	18,03	22,39	66,55	575,17	95,13
Обед						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	13,78
Нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	6	10,69
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	1,54	4,74	8,95	91	8,00
Каша вязкая ячневая	150	3,24	4,22	20,82	134,2	6,33
Котлеты домашние с соусом	155	11,5	13,77	13,53	275	63,48
Сок фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,2	29,20
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	2,75
Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	4,07
ИТОГО	930	22,18	23,74	105,7	784,55	137,30

МЕНЮ
На 07 сентября 2023 года

Возрастная категория от 12 и старше						
Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,62	9,83
Пюре картофельное	180	3,72	10,99	21,58	207,4	25,11
Рыба, тушеная в томате с овощами	150	14,5	9,9	7,6	190,1	55,2
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	10,2	42,5	7,00
Сыр порция	20	6,22	2,39	0	72,34	21,23
Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	18,72	68,88	3,30
Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	4,07
ИТОГО	675	29,14	27,64	77,32	704,59	125,74
Обед						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	13,78
Нарезка из соленых огурцов	100	0,7	0,1	1,9	12	17,8
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,9	5,73	11,14	111,7	9,53
Каша вязкая ячневая	180	3,89	5,07	24,98	161,1	7,6
Котлеты домашние с соусом	170	13,7	20,3	14,85	301,7	68,62
Сок фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,2	11,34
Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	91,84	4,40
Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	4,07
ИТОГО	1080	26,57	32,27	121,63	899,29	137,14

Старший повар