

МЕНЮ
На 08 сентября 2023 года



Возрастная категория от 7 до 11 лет

Завтрак						
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 свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2	10,22
Плов из пшеницы	225	20,2	10	41	336	48,63
Сок фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,2	28,2
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	2,75
Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85	2,91
ИТОГО	635	25,5	10,91	98,81	599,56	106,49
Обед						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Нарезка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	13,1	11,47
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	205	1,71	4,87	9,78	93,8	9,55
Рагу из овощей	150	2,53	10,7	12,29	202,9	20,37
Биточки рыбные с маслом	110	13	15,46	15,98	256	45,15
Кисель из яблок	200	0,2	0	13	52,9	7,64
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	795	22,26	31,78	87,03	775,81	102,1

МЕНЮ
На 08 сентября 2023 года

Возрастная категория от 12 и старше

Завтрак						
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 свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2	10,22
Плов из пшеницы	250	22,52	11,18	45,56	373,3	51,52
Сок фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,2	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	680	29	12,27	113	681,81	94,78
Обед						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Нарезка из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,8	21,8	17,8
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250	2,11	5,89	12,17	115,2	11,46
Рагу из овощей	180	3,03	12,84	14,75	243,5	24,44
Биточки рыбные с маслом	110	13	15,46	15,98	256	45,15
Кисель из яблок	200	0,2	0	13	52,9	7,64
Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	91,84	4,40
Хлеб ржаной	60	3,29	0,6	25,16	119,2	6,98
ИТОГО	965	25,29	35,31	104,54	900,44	117,87

Старший повар

М. Гусев