



## МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Оладьи	105	8,16	10	43,53	298
Молоко сгущеное	25	1,80	2	13,88	79
Фрукт	150	0,6	1	17,4	73
Чай с лимоном	222	0,07	0	11,13	43
<b>Итого за Завтрак</b>	502	10,63	13	85,94	494
<b>Обед</b>					
Огурец свежий	60	0,40	0	1,12	7
Щи по-уральски с крупой	200	2,43	5	7,38	83
Котлета "Рыжик" с соусом	120	9,67	18	14,5	253
Рис отварной	150	3,64	4,07	38,28	205
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,4	45
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0	13,6	63
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,0	0	9,8	37
<b>Итого за Обед</b>	782,5	19,63	27	94,01	693
<b>Полдник</b>					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339
<b>Итого за Полдник</b>	430	15,01	15	70,46	488
<b>Итого за день</b>	1714,5	45,27	55	250,41	1 675

Директор

Зав. производством



Солнышкина О.И.

Баруздина О.Е.



## МЕНЮ дети от 12 до 18 лет 1 день, 1 недели

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Оладьи	140	10,89	13	58,04	391,00
Молоко сгущенное	25	1,80	2	13,88	79,35
Фрукт	150	0,6	1	17,4	73,02
Чай с лимоном	222	0,07	0	11,13	43,41
<b>Цена комплекса 75 р. Итого за Завтрак</b>	<b>537</b>	<b>13,36</b>	<b>16</b>	<b>100,45</b>	<b>586,78</b>
<b>Обед</b>					
Огурец свежий	100	0,73	0	1,90	11,83
Щи по-уральски с крупой	250	3,04	6	10,00	102,80
Котлета "Рыжик" с соусом	110	9,58	17	13,8	248,68
Рис отварной	180	4,37	4,88	45,93	245,80
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,4	44,78
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,1	125,70
Чай с пониженным содержанием сахара	215	0,0	0	9,8	37,32
<b>Цена комплекса 75 р. Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>23,35</b>	<b>29</b>	<b>117,93</b>	<b>816,91</b>
<b>Полдник</b>					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88,00
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61,00
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339,00
<b>Цена комплекса 75 р. Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>15,01</b>	<b>15</b>	<b>70,46</b>	<b>488,00</b>

Директор

Солнышкина О.И.

Зав. Производством

Баруздина О.Е.

