



МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Печенье	40	3,00	4	30,74	168
Котлета "Морячок" с соусом	90	9,08	4,44	7,0	104
Рис отварной	150	3,6	4	38,28	205
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0	13,55	63
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0	9,79	37
Итого за Завтрак	512,5	17,89	13	99,32	577
Обед					
Помидоры свежие	60	0,36	0	2,53	13
Суп гороховый	200	6,10	7	19,45	160
Соус "Альфредо"	90	8,7	10,7	6,45	157
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,92	4,99	46,66	255
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,38	45
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0	13,55	63
Чай	200	0,0	0	9,79	37
Итого за Обед	752,5	27,60	23,43	107,8	730
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52
Ватрушка с конфитюром	100	6,71	6	44,47	263
Итого за Полдник	430	7,17	6	76,52	403
Итого за день	1695	52,66	42	283,65	1 710

Директор

Зав. производством



Солнышкина О.И.

Баруздина О.Е.

МЕНЮ дети от 12 до 18 лет 3 день, 1 недели

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Котлета "Морячок" с соусом	100	11,45	2,21	1,9	72,34
Рис отварной	185	4,5	5	47,21	252,70
Хлеб пшеничный	40	2,6	0	18,76	89,56
Хлеб ржаной	65	4,29	1	27,11	125,70
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,08	0	4,95	19,22
Цена комплекса 75 р. Итого за Завтрак	590	22,95	8	99,91	559,52
Обед					
Помидоры свежие	100	0,60	0,20	4,20	21,40
Суп гороховый	250	7,29	8,70	24,31	199,30
Соус "Альфредо"	100	9,7	11,90	7,17	174,00
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,70	5,99	55,99	306,40
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0,39	13,55	62,85
Чай	200	0,0	0,00	9,79	37,32
Цена комплекса 75 р. Итого за Обед	862,5	30,46	27,18	115,0	801,27
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52
Ватрушка с конфитюром	100	6,71	6	44,47	263
Цена комплекса 75 р. Итого за Полдник	430	7,17	6	76,52	403

Директор

Сопнышкина О.И.

Зав. Производством

Варузина О.Е.

