



## МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

## 5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	5,99	7	27,6	198
Бутерброд с сыром	40	6,58	5	9,38	115
Фрукт	150	0,60	0,6	17,40	73
Чай с молоком сгущённым	200	1,4	1,57	12,10	66
Печенье	20	1,5	1,96	15,37	84
<b>Итого за Завтрак</b>	590	16,11	15	81,87	537
<b>Обед</b>					
Горошек консервированный	60	1,86	0	3,90	24
Суп крестьянский с крупой	200	1,9	5	12,32	97
Котлета "Рыжик" с соусом	100	11,46	19	13,38	272
Картофель отварной	150	2,89	3,29	23,87	136
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,38	45
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,11	126
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,1	0	4,95	19
<b>Итого за Обед</b>	795	23,8	28	94,91	717
<b>Полдник</b>					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52
Пирожок с конфитюром	100	5,7	5	39,07	229
<b>Итого за Полдник</b>	430	6,16	5	71,12	369
<b>Итого за день</b>	1815	46,03	48	247,90	1 623

Директор

Зав. производством



Солнышкина О.И.

Баруздина О.Е.

## МЕНЮ дети от 12 до 18 лет 5 день, 2 недели

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,65	8	30,7	220,20
Бутерброд с сыром	40	6,58	5	9,38	114,90
Фрукт	150	0,60	0,6	17,40	73,02
Печенье	20	1,77	1,96	15,34	84,45
Чай с молоком сгущённым	215	1,8	2,06	13,46	77,08
<b>Цена комплекса 75 р. Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>17,37</b>	<b>18</b>	<b>86,27</b>	<b>569,65</b>
<b>Обед</b>					
Горошек консервированный	100	3,00	0,20	6,40	40,10
Суп крестьянский с крупой	250	2,32	5,89	15,16	120,60
Котлета "Рыжик" с соусом	110	11,57	19,35	14,12	276,59
Картофель отварной	180	3,65	3,99	32,08	177,10
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70
Печенье	20	1,50	1,96	15,34	84,45
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0,00	9,79	37,32
<b>Цена комплекса 75 р. Итого за Обед</b>	<b>945</b>	<b>27,67</b>	<b>32,30</b>	<b>129,38</b>	<b>906,64</b>
<b>Полдник</b>					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52
Пирожок с конфитюром	100	5,7	5	39,07	229
<b>Цена комплекса 75 р. Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>6,16</b>	<b>5</b>	<b>71,12</b>	<b>369</b>

Директор

Солнышкина О.И.

Зав. Производством

Баруздина О.Е.

