

МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

1 день, 2 недели

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Котлета "Лакомка" из мяса птицы	100	14,54	20	9,7	280
Макароны отварные	150	6,31	5	40,22	227
Овощи натуральные свежие (помидор)	45	0,5		1,71	11
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61
Батончик к чаю	41	3,08	1	21,07	107
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111
Цена комплекса 75 р. Итого за Завтрак	571	25,73	33	99,63	797
Обед					
Суп с макарон. изделиями, мясом	255	3,4	3	15,73	106
Плов со свиной	180	13,77	31	34,97	477
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61
Хлеб ржаной	30	1,98		10,02	52
Батончик к чаю	20	1,5	1	10,28	52
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61
Цена комплекса 75 р. Итого за Обед	830	21,37	36	98,77	809
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61
Плюшка	50	0,43		2,87	14
Цена комплекса 75 р. Итого за Полдник	380	0,95	1	35,81	163

МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

1 день, 2 недели

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Котлета "Лакомка" из мяса птицы	100	14,54	20	9,7	280
Макароны отварные	180	7,56	5	48,21	271
Овощи натуральные свежие (помидор)	45	0,5		1,71	11
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61
Батончик к чаю	31	2,33	1	15,93	81
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111
Цена комплекса 75 р. Итого за Завтрак	591	26,23	33	102,48	815
Обед					
Суп с макарон. изделиями, мясом	255	3,4	3	15,73	106
Плов со свиной	180	13,77	31	34,97	477
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61
Хлеб ржаной	30	1,98		10,02	52
Батончик к чаю	20	1,5	1	10,28	52
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61
Цена комплекса 75 р. Итого за Обед	830	21,37	36	98,77	809
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61
Плюшка	50	0,43		2,87	14
Цена комплекса 75 р. Итого за Полдник	380	0,95	1	35,81	163