

УТВЕРЖДАЮ

ИИ Павлюк Наталия Николаевна

СОГЛАСОВАНО

Директор

С. В. Кудряков

Меню на «03» *10.*



| Возрастная категория 7-11 лет | | | | | | |
|-------------------------------|------------------|----------------------|------|------|--------------------------------|-------------|
| Завтрак | Масса порции, гр | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| | | Б | Ж | У | | |
| Овощи натуральные по сезону | 80 | 0,64 | 0,08 | 1,36 | 8 | 53 |
| Омлет натуральный | 116 | 11,2 | 21,2 | 2,1 | 241,6 | 144 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 100 | 264 |
| Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 231 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,3 | 17,2 | 81,9 | СРБ |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,6 | 0,3 | 8 | 41,2 | СРБ |
| Итого за прием пищи | 551 | 19,7 | 25 | 54,4 | 519,7 | |

Цена 73 рубль 71 копеек

| Обед | Масса порции, гр | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------------|------------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | 45 |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 4,4 | 4,22 | 13,22 | 118 | 78 |
| Тефтели рыбные | 110 | 11,1 | 10,5 | 14,1 | 195,2 | 164/223 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,6 | 5,6 | 36 | 216 | 137 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,1 | 32 | 132 | 241 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,60 | 0,50 | 29,50 | 100,00 | СРБ |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,20 | 0,60 | 16,00 | 82,4 | СРБ |
| Итого за прием пищи | 820 | 30,4 | 23,5 | 144,7 | 879,8 | |

Цена 76 рублей

| Возрастная категория 12-18 лет | | | | | | |
|--------------------------------|------------------|----------------------|------|------|--------------------------------|-------------|
| Завтрак | Масса порции, гр | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| | | Б | Ж | У | | |
| Овощи натуральные по сезону | 80 | 0,64 | 0,08 | 1,36 | 8 | 53 |
| Омлет натуральный | 116 | 11,2 | 21,2 | 2,1 | 241,6 | 144 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 100 | 264 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 100 | СРБ |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,2 | 0,6 | 16 | 82,4 | СРБ |
| Итого за прием пищи | 496 | 22,8 | 25,1 | 64,9 | 532 | |

Цена 55 рублей

| Обед | Масса порции, гр | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------------|------------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,47 | 60,4 | 45 |
| Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,53 | 147,5 | 78 |
| Тефтели рыбные | 110 | 11,1 | 10,5 | 14,1 | 195,2 | 164/223 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,8 | 6,7 | 43,2 | 259,2 | 137 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,1 | 32 | 132 | 241 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,60 | 0,50 | 29,50 | 100,00 | СРБ |
| Хлеб ржаной | 45 | 3,6 | 0,68 | 18 | 92,7 | СРБ |
| Итого за прием пищи | 945 | 33,6 | 27,0 | 159,8 | 987,0 | |

Цена 76 рублей