



УТВЕРЖДАЮ
И.И. Павлюк Наталия Николаевна

СОГЛАСОВАНО
Директор



Меню на « 4 » 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
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,3	3,6	3,9	89	158
Каша рассыпчатая рисовая	150	3,6	4,2	38,4	205,5	114
Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	231
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6	СРБ
Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	41,2	СРБ
Итого за прием пищи	700	19,6	8,9	91,2	524,3	
Цена 73 рубль 71 копеек						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6	53
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,7	82	62
Птица, тушенная в соусе	100	11,94	10,12	3,51	153,00	198/223
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,7	6	39,6	246	114
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236
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	810	30,5	21,4	126,2	783,4	
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
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,3	3,6	3,9	89	158
Каша рассыпчатая рисовая	180	4,4	5,1	46,1	246,6	114
Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261
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	670	23,2	9,9	106,9	566	
Цена 55 рублей						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00	53
Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9	102,5	62
Птица, тушенная в соусе	100	11,94	10,12	3,51	153,00	198/223
Каша рассыпчатая гречневая	180	10,50	7,20	47,50	295,20	114
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236
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	935	33,4	23,7	139,0	867,4	
Цена 76 рублей						