



Меню на « 30 » сентября 2023 г.



Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша пшённая с изюмом	210	8,2	11,9	46,2	326,0	177
Кондитерские изделия	20	1,5	2,0	14,9	83,4	СРБ
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	14	91,8	379
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ
Хлеб ржаной	20	1,3	0,25	6,7	34,8	СРБ
Итого за прием пищи	590	17,8	17,15	111,7	677,7	

Цена 60 рублей 13 копеек

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из белокочанной капусты	60	1,0	3,0	5,5	54,0	45
Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,9	8,7	83,0	82
Котлеты рубленые из птицы	90	14,9	21,3	13,3	304,5	294
Каша вязкая из крупы "Артек"	150	4,0	4,1	23,3	145,0	303
Компот из свежих плодов	200	0,11	0,11	10,6	45,2	342
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	СРБ
Итого за прием пищи	800	28,61	33,31	104,9	843,4	

Цена 76 рублей

Возрастная категория 12-18 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша пшённая с изюмом	210	8,2	11,9	46,2	326,0	177
Кондитерские изделия	20	1,5	2,0	14,9	83,4	СРБ
Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	14	91,8	379
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	СРБ
Итого за прием пищи	520	19,4	17,1	113,6	689,2	

Цена 55 рублей

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из белокочанной капусты	100	1,5	5,1	9,3	89,9	45
Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	10,9	103,8	82
Котлеты рубленые из птицы	100	16,6	23,4	14,8	334,7	294
Каша вязкая из крупы "Артек"	180	4,9	4,8	27,9	173,7	303
Компот из свежих плодов	200	0,11	0,11	10,6	45,2	342
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ
Итого за прием пищи	935	32,51	39,21	118,6	967,7	

Цена 76 рублей