



Меню на « 15 » марта 2023 г.

возрастная категория 7-11 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные по сезону	60	0,5	0,1	1	7,8	70/71
Котлеты рубленые из птицы	90	14,9	21,3	13,3	304,5	294
Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	219,0	304
Какао с молоком	200	3,8	3	24,6	140,9	382
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
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	660	27,7	30,65	112,2	848,7	

Цена 60 рублей 13 копеек

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8	96
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,8	5,0	3,8	105,0	229
Макаронные изделия отварные	150	5,7	4,2	36,0	204,3	309
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	755	24,81	14,31	105,1	660,7	

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	100	0,83	0,17	1,67	13	70/71
Котлеты рубленые из птицы	100	16,6	23,4	14,8	334,7	294
Рис отварной	180	4,8	6,4	44,0	262,8	304
Какао с молоком	200	3,8	3	24,6	140,9	382
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	СРБ
Итого за прием пищи	640	30,43	33,37	111,87	880,9	

Цена 55 рублей

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Рассольник ленинградский	250	2,0	5,1	12,0	107,3	96
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,8	5,0	3,8	105,0	229
Макаронные изделия отварные	180	6,6	4,3	41,8	232,1	309
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	835	26,11	15,41	113,3	710	

Цена 76 рублей