

Утверждено директор

Кудрявцева С.В.



Меню на 14 ноября 2023

Прием пищи наименование блюда	6-10 лет					цена	11-18 лет					цена
	Масса порции г.	пищевые вещества			Энергетическая ценность		Масса порции г.	пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
Завтрак												
Овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,6	5,00	100	0,7	0,1	1,9	16	9,00
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	15,85	6,81	22,03	212,38	23,00	250	19,81	8,51	27,53	265,47	29,00
Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100,00	8,00	200	0,4	0,2	23,8	100	8,00
Кисломолочный продукт	200	5,60	6,38	8,18	112,24	18,00	200	5,6	6,38	8,18	112,24	18,00
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	38,00	3,50	25	1,4	0,3	12,35	47,5	4,25
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	3,00	40	3,04	0,32	19,28	93,18	4,00
Итого за завтрак		25,67	13,93	79,49	542,11	60,5		30,95	15,81	93,04	634,39	72,25
Обед												
Суп лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,91	109,38	18,00	300	2,94	4,89	16,7	131,26	21,00
Птица отварная	90	18,22	18,22	0,97	242,68	18,00	100	26,02	26,02	1,38	346,68	21,00
Капуста тушеная	180	5,23	6,44	26,83	173,88	11,00	200	4,72	5,81	24,2	156,89	14,00
Компот из яблок и апельсин	200	0,48	0,25	26,81	110,96	16,00	200	0,48	0,25	26,81	110,96	19,00
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	4,50	60	4,56	0,48	28,92	139,79	6,00
Хлеб ржаной	25	1,4	0,3	12,35	47,5	5,00	35	1,96	0,42	17,29	66,5	6,00
Итого за обед		31,20	30,46	102,56	789,24	72,50		40,68	37,87	115,3	952,08	87,00
Итого за день		56,87	44,39	182,05	1331,35	133,00		71,63	69,49	208,34	1586,47	159,25

Шеф повар  Малышева О.В.



