



Меню на « 21 » сентября 2022 г.

1

| Возрастная категория 7-11 лет | | | | | | |
|----------------------------------|------------------|----------------------|------|-------|----------------------------------|--------------------|
| Завтрак | Масса порции, гр | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | цена за порции руб |
| | | Б | Ж | У | | |
| Макароны отв см/сл и сыром | 150/5/15 | 9,10 | 8,5 | 36,0 | 255,2 | 39,13 |
| Бутерброд с повидлом | 30/20/5 | 2,5 | 3,8 | 28,4 | 157,2 | 9,00 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,0 | 12,4 | 49,8 | 3,00 |
| Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 9,00 |
| Итого за завтрак: | | 12,1 | 12,7 | 86,6 | 509,2 | |
| Цена 60 рублей 13 копеек | | | | | | |
| Обед | Масса порции, гр | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | цена за порции руб |
| | | Б | Ж | У | | |
| Овощи натур. по сезону | 30 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,9 | 14,00 |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,6 | 4,0 | 10,4 | 84,5 | 15,50 |
| Котлеты рубленые из птицы с м/сл | 90/5 | 15,1 | 19,7 | 13,4 | 291,7 | 25,50 |
| Каша рассып. ячневая с м/сл | 150/5 | 5,1 | 7,9 | 31,8 | 218,2 | 9,00 |
| Компот из свежих плодов | 180 | 0,1 | 0,1 | 9,5 | 40,7 | 5,00 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 20,0 | 94,7 | 4,00 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,4 | 0,3 | 8,0 | 40,2 | 3,00 |
| Итого за обед: | | 26,6 | 32,3 | 93,6 | 773,9 | |
| Цена 76 рублей | | | | | | |
| Возрастная категория 12-18 лет | | | | | | |
| Завтрак | Масса порции, гр | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) * | цена за порции руб |
| | | Б | Ж | У | | |
| Макароны отв.см/сл и сыром | 180/5/15 | 10,7 | 10,0 | 42,3 | 300,2 | 39,13 |
| Бутерброд с повидлом | 55 | 2,5 | 3,8 | 28,4 | 157,2 | 7,87 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 13,7 | 55,3 | 3,00 |
| Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 5,00 |
| Итого за завтрак: | | 13,7 | 14,2 | 94,2 | 559,7 | |
| Цена 55 рублей | | | | | | |
| Обед | Масса порции, гр | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | цена за порции руб |
| | | Б | Ж | У | | |
| Овощи натур. по сезону | 50 | 0,4 | 0 | 0,8 | 6,5 | 14,00 |
| Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,0 | 5,0 | 13,0 | 105,8 | 15,50 |
| Котлеты рубленые из птицы с м/сл | 100/5 | 16,7 | 21,5 | 15,1 | 320,7 | 25,50 |
| Каша рассып. ячневая с м/сл | 180/5 | 5,8 | 8,8 | 37,0 | 248,3 | 9,00 |
| Компот из свежих плодов | 180 | 0,1 | 0,1 | 9,5 | 40,7 | 5,00 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 0,3 | 20,0 | 94,7 | 4,00 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,3 | 7,9 | 40,2 | 3,00 |
| Итого за обед: | | 29,4 | 36,0 | 103,4 | 856,9 | |
| Цена 76 рублей | | | | | | |