



МЕНЮ на 11 марта 2024г.
неделя 2

день 7

Категория школьников

7-11 лет

ЗАВТРАК						
наименование блюда	выход порции, гр.	энергетическая ценность, ккал	пищевые вещества			стоимость, руб.
			белки	жиры	углеводы	
Омлет натуральный	155	231,04	10,63	7,48	2,79	39,43
Морковь тушенная с яблоками	80	62,48	0,94	2,9	8,05	7,97
Фрукты свежие (яблоко)	110	51,7	0,44	0,44	10,78	11,59
Масло сливочное	10	66	0,08	7,25	0,13	8,16
Кофейный напиток	200	86	3,8	2,9	11,3	14
Хлеб ржано-пшеничный	20	45,98	1,12	0,22	9,88	2,07
Хлеб пшеничный	35	81,83	2,76	0,35	16,9	2,58
ИТОГО прием пищи	610	625,03	19,77	21,54	59,83	85,8

ОБЕД						
наименование блюда	выход порции, гр.	энергетическая ценность, ккал	пищевые вещества			стоимость, руб.
			белки	жиры	углеводы	
Салат овощной с яблоками	60	21,06	0,7	0,11	4,32	7,6
Щи из свежей капусты со сметаной	200	72,08	1,62	4,92	5,28	5,91
Рагу из птицы	175	217	12,56	11,72	15,2	17,02
Хлеб пшеничный	70	163,66	5,52	0,7	33,8	5,16
Сок фруктовый яблочный	200	84,8	1	0	20,2	13,52
Хлеб ржано-пшеничный	20	45,98	1,12	0,22	9,88	2,07
Кондитерское изделие (печенье)	30	113,4	2,49	1,18	23,12	6,03
ИТОГО прием пищи	755	717,98	25,01	18,85	111,8	57,31

Повар

Ильина Ю.Б.