

МЕНЮ
на 07.03.2023

7-11лет

12-18лет

Наименование блюда	Масса порц	Пищевая ценность				Масса порц	Пищевая ценность			
		Белки,	Жиры,	Углеводы,	Энергетическая ценность		Белки,	Жиры,	Углеводы,	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК										
Запеканка из творога	200	34,10	23,42	31,56	470,42	250	42,62	29,28	39,45	588,02
Соус шоколадный	50	2,86	2,68	23,12	126,97	50	2,86	2,68	23,12	126,97
Чай с молоком (1-й вариант)	180	1,35	1,17	14,31	72,90	180	1,35	1,17	14,31	72,90
Батон пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	50	3,95	0,50	24,15	117,50
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	10	0,08	7,25	0,13	66,10
ЗАВТРАК 2										
Сок яблочный	200	0,20	0,40	32,20	134,00	200	0,20	0,40	32,20	134,00
ОБЕД										
Винегрет овощной с фасолью	100	0,89	7,20	5,05	89,08	150	1,34	10,80	7,58	133,62
Рассольник ленинградский	250	2,10	5,12	16,60	120,75	300	2,52	6,15	19,92	144,90
Плов из птицы	210	21,46	19,70	35,70	405,99	230	23,51	21,57	39,10	444,66
Компот из смеси сухофруктов	150	1,80	0,08	31,05	128,25	200	2,40	0,10	41,40	171,00
Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	150	9,90	1,80	50,10	261,00
Батон пшеничный	0	0,00	0,00	0,00	0,00	50	3,75	1,45	25,70	131,00
Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	11	0,29	1,65	0,40	17,82
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое	200	6,10	6,72	9,86	126,00	200	6,10	6,72	9,86	126,00
Вафли	30	0,96	0,84	24,33	102,63	54	1,73	1,51	43,79	184,73
Апельсины, мандарины свежие	300	2,70	0,60	24,30	129,00	300	2,70	0,60	24,30	129,00
УЖИН										
Овощи натуральные соленые	100	2,80	0,00	1,30	16,10	150	4,20	0,00	1,95	24,15
Омлет с колбасой или сосисками	140	14,74	28,42	2,53	324,00	140	14,74	28,42	2,53	324,00
Картофель запеченный в мундире	200	5,22	8,28	33,56	234,90	250	6,52	10,35	41,95	293,62
Батон пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	50	3,95	0,50	24,15	117,50
Булочка "Веснушка"/2	80	7,38	6,52	47,49	276,66	90	8,30	7,33	53,42	311,25
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,00	200	0,20	0,00	15,00	60,00
СОЛЬ НА ДЕНЬ										
Соль пищевая	6	0,00	0,00	0,00	0,00	8	0,00	0,00	0,00	0,00

Руководитель  Самойлова О.И.
 (подпись) шифровка подг
 Диетсестра  Обухова Л.Н.
 (подпись) шифровка подг
 Шефповар  Гупало И.А.
 (подпись) шифровка подг

