

# МЕНЮ

на 08.03.2023  
7-11 ЛЕТ

12-18 лет

Наименование блюда	Масса порц	Пищевая ценность				Масса порц	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша вязкая молочная овсяная с из	200	10,62	14,78	45,86	357,96	230	12,21	17,00	52,74	411,65
Кофейный напиток	200	6,96	7,22	31,62	216,96	200	6,96	7,22	31,62	216,96
Батон пшеничный	100	7,50	2,90	51,40	262,00	100	7,50	2,90	51,40	262,00
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	10	0,08	7,25	0,13	66,10
<b>ЗАВТРАК 2</b>										
Сок яблочный	200	0,20	0,40	32,20	134,00	200	0,20	0,40	32,20	134,00
Апельсины, мандарины свежие	300	2,70	0,60	24,30	129,00	300	2,70	0,60	24,30	129,00
Яблоки свежие	300	1,20	1,20	29,40	141,00	300	1,20	1,20	29,40	141,00
<b>ОБЕД</b>										
Овощи свежие (порциями)	100	0,60	0,20	4,20	19,90	100	0,60	0,20	4,20	19,90
Суп картофельный с бобовыми	250	5,90	5,55	19,45	151,72	300	7,08	6,66	23,34	182,07
Котлеты рубленные из птицы или кро	80	12,64	13,14	13,46	223,00	100	15,80	16,42	16,83	278,75
Сложный гарнир (Картофельное пю	200	4,32	6,76	21,54	166,20	250	5,40	8,45	26,92	207,75
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	94,60	200	0,16	0,16	23,88	94,60
Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	150	9,90	1,80	50,10	261,00
Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	11	0,29	1,65	0,40	17,82
Батон пшеничный	0	0,00	0,00	0,00	0,00	50	3,75	1,45	25,70	131,00
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	0,00	0,00	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Сушка	50	2,66	0,30	17,80	84,75	50	2,66	0,30	17,80	84,75
<b>УЖИН</b>										
Салат из свеклы с сыром	100	4,70	9,50	7,13	132,80	150	7,05	14,25	10,70	199,20
Рыба, тушенная с овощами	150	16,38	7,64	4,12	150,00	200	21,84	10,18	5,50	200,00
Каша гречневая	180	12,46	8,17	30,22	244,10	200	13,84	9,08	33,58	271,22
Батон пшеничный	100	7,50	2,90	51,40	262,00	100	7,50	2,90	51,40	262,00
Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,00	13,80	54,00	200	0,10	0,00	13,80	54,00
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	10	0,08	7,25	0,13	66,10

Директор  Самойлова ( (подпись) ифровка под  
 Диет сестра  Обухова Л.Н ( (подпись) ифровка под  
 Шеф повар  Гупало И.А. ( (подпись) ифровка под