

14.09.21



МЕНЮ

Возраст

от 7 до 11 лет

наименование блюд		№ рецептуры	масса порц. (г)	Пищевая ценность			Эн. ценность ккал.	Витамин С,мг
				белки	жиры	углеводы		
Второй день третьей недели	завтрак для детей из МН, 1-4 классы и ОВЗ 1 приём							
	Салат витаминный	2,1	150	1,38	3,08	7,01	126,54	0,51
	Каша гречневая с маслом	171,11	150/4	4,13	3,97	18,61	126,54	02.январь
	Тефтели	206,25	60/40	8,76	12,21	8,85	274	2,08
	Хлеб пшеничный	421,02	40	3,2	0,4	22	70	
	Хлеб ржанной	421,11	40	3,2	0,4	18,4	88	
	Чай с сахаром	685	150			14,97	59,86	0,1
	Итого за завтрак	1906,59	560/4			89,84	744,94	
	Суп гороховый	129,08	250	6,62	3,88	28,57	175,69	
	Гуляш	304	100	8,76	12,21	15,78	339,64	3
	Пюре картофельное	450,13	май.00			08.январь		
	Чай с сахаром	685	200	0,4	0,4	9,98	71	15
	Хлеб ржанной	421,11	40	3,2	0,4	18,4		
	Хлеб пшеничный	421,02	40	3,2	0,4	22	70	
	Итого за обед	2410,34	880	22,18	17,29	103,58	141	15
Итого за день	4316,93	1440	22,18	17,29	193,42	885,94		

Возраст

от 11 лет и старше

Возраст		от 11 лет и старше						Витамин С,мг
		наименование блюд	масса порц. (г)	Пищевая ценность			Эн. ценность ккал.	
белки	жиры			углеводы				
Второй день третьей недели								
	Салат витаминный	2,1	250	1,38	3,08	7,01	126,54	0,51
	Тефтели		60/40	11,48,76	12,21	8,85	247	2,08
	Каша гречневая с маслом	171,11	18.июл	4,13	3,97	18,61	126,51	
	Чай с сахаром	421,11	200			14,97	128	16,2
	Хлеб ржанной	3	40	1	0,2	20,2	92	4
	Хлеб пшеничный	421,02	40	3,2	0,4	22	70	
	Итого за завтрак	1018,34	900/40	16.авг	19,86	91,64	790,05	22,79
				Платное питание				
	Салат витаминный	2,1	100	1,38	3,08	7,01	126,54	
	Гречка с подливом	302	250					16,2
	Хлеб пшеничный	421,11	40	3,2	0,4	18,4	88	
	Чай с сахаром	685	200			14,97	128	16,2
Итого за завтрак	1410,21	540	4,58	3,48		342,54	32,4	