

Меню на « 22 » декабря 2021 г.

возрастная категория 7-11 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные по сезону	80	0,67	0,13	1,33	10,4	
Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	90/5	15,1	19,7	13,4	291,7	
Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,9	8,8	39,0	250,1	
Какао с молоком	180	3,4	2,7	22,1	126,8	
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	
Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,0	96,0	
Итого за завтрак:		21,26	21,21	75,15	871,0	
Цена 60 рублей 13 копеек						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена за порцию руб
		Б	Ж	У		
Салат из белокочанной капусты	60	1,0	3,0	5,5	54,0	3,50
Рассольник ленинградский	200	1,9	4,1	13,2	97,8	5,50
Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	10,2	5,4	5,9	114,8	27,80
Макаронные изделия с масл/слив	150/5	5,6	7,9	35,0	230,8	6,50
Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	3,70
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,27	22,6	106,6	1,70
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	1,30
Итого за обед:		27,12	34,37	115,7	705,00	
Цена 50 руб						
возрастная категория 12-18 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			цена за порцию руб	Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У		
Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	100/5	16,7	21,5	15,1	15,00	320,7
Рис отварной с маслом сливочным	180/5	4,5	9,6	45,2	7,00	285,2
Какао с молоком	180	3,4	2,7	22,1	9,00	126,8
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	3,00	118,4
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	2,00	60,9
Итого за завтрак:		20,45	20,8	61,16		921,5
Цена 30 руб						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			цена за порцию руб	Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У		
Салат из белокочанной капусты	100	1,5	5,1	9,3	3,50	89,9
Рассольник ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	5,50	122,4
Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	10,2	5,4	5,9	27,80	114,8
Макаронные изделия с масл/слив	180/5	6,5	8,4	40,6	6,50	260,8
Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	3,70	40,7
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	1,70	142,1
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	1,30	69,6
Итого за обед:		32,24	41,08	140,16		851,10
Цена 50 руб						