

СОГЛАСОВАНО:

Шалагин А.Ю

УТВЕРЖДАЮ:

Колмакова О.М

«13» сентября 2024 год.

Наименование блюда

МЕНЮ В ЗАЛ НА «13» сентября 2024г.  
Для детей с 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Наименование блюда	Химический состав					Цена, руб.
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак <u>Фруктовый с овсянкой</u> <u>банановый чупчик</u>	<u>80/15</u>	<u>6.3</u>	<u>4.1</u>	<u>44.9</u>	<u>166</u>	
<u>Мяс с овощами.</u>	<u>180</u>	<u>13.5</u>	<u>14.5</u>	<u>281</u>	<u>273</u>	
<u>Овощи</u>	<u>800</u>	<u>2.8</u>	<u>2.5</u>	<u>45.9</u>	<u>94</u>	
<b>Обед</b> <u>Салат из овощей с оливковым маслом.</u>	<u>80</u>	<u>6.9</u>	<u>4.0</u>	<u>51</u>	<u>60</u>	
<u>Суп с морепродуктами и рыбными</u> <u>филеями.</u>	<u>250/15</u>	<u>4.9</u>	<u>4.8</u>	<u>164</u>	<u>138</u>	
<u>Каша гречневая.</u>	<u>100</u>	<u>11.0</u>	<u>14.3</u>	<u>85</u>	<u>195</u>	
<u>Хлеб</u>	<u>150</u>	<u>4.3</u>	<u>5.1</u>	<u>24.3</u>	<u>160</u>	
<u>Хлеб цельнозерновой / ржаной</u>	<u>400</u>	<u>0.3</u>	<u>0.0</u>	<u>22.0</u>	<u>89</u>	
<b>Полдник</b>	<u>40/30</u>	<u>0.8/0.7</u>	<u>0.4/0.4</u>	<u>17.6/11.3</u>	<u>77/57</u>	
<b>Итого</b>						

Повар Савчук

СОГЛАСОВАНО:

Шалыгин А.Ю.

УТВЕРЖДАЮ:

Колтымакова О.М.

«13» сентября 2024 год.

МЕНЮ В ЗАЛ НА «13» сентября 2024г.

Для детей с 7 до 11 лет.

Наименование блюда	Химический состав					Цена, руб.
	Вывод, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак						
Омлет с сыром и овощами	80/115	6.3	4.1	14.9	188	
Вареники с творогом	180	13.5	44.5	22.1	273	
Май и овощи	200	2.8	2.5	15.9	97	
Обед						
Салат из овощей с сметаной и огурцами	80	0.9	4.0	5.1	60	
Суп с макаронами и курицей	280/115	4.9	4.8	18.4	128	
Пюре из картофеля	100	11.0	11.3	5.5	195	
Каша манная	150	4.3	5.1	24.3	180	
Сок	200	0.3	0.0	22.0	89	
Кефир натуральный / сметана	40/30	0.8/0.7	0.4/0.4	17.8/11.3	97/51	
Подник						
ИТОГО						

Повар \_\_\_\_\_