

Утверждаю:

" "

2020

Меню для детей с 11 до 16 лет на 11 сентября 2020г

Наименование блюда	Химический состав					цена, руб	
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			22	27	69	603	75,94
Каша "геркулесовая" жидкая с маслом	200/5	8,4	8,2	35,0	247	13,23	
Бутерброд с маслом сыром	20/15	1,6	8,7	9,9	124	10,13	
Кофейный напиток	200	2,2	1,9	17	94	5,27	
Йогурт	125	4,1	3,1	3,2	57	40,20	
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	6,00	
Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3	17	0,61	
Хлеб пшеничный	10	0,8	0,2	3,8	20	0,50	
Обед			22,8	17,4	159,1	884	80,00
Нарезка овощи свежие(огурцы) с маслом	100	0,8	0,1	1,6	11	6,00	
"Бабушкин" суп с мясом и сметаной	250/10	4,2	4,7	13,3	112	14,02	
Фрикадельки рыбные,запеченные с соусом сметанным с томатом	180	3,9	5,9	26,7	176	19,15	
Картофельное пюре	150	3,5	5,3	24,0	158	7,50	
Компот из сухофруктов + Витамин "С"	200	0,7	0,0	23,9	98	1,89	
Фрукт яблоко	200	0,1	0,0	23,0	92	25,90	
Хлеб пшеничный	60	5,6	0,7	26,6	135	2,48	
Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	20,0	102	3,06	
Полдник							33,66
Фрукт апельсин	200	0,1	0,0	23,0	92	33,66	
ИТОГО:			45	44	228	1487	189,60

Завхоз

М

Повар

Александр

Утверждаю:

" "

2020

Меню для детей с 7 до 10 лет на 11 сентября 2020г

Наименование блюда	Химический состав					цена, руб
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Обед		30,7	22,4	140,8	887	80,00
Нарезка св овощей(огурцы) с маслом	100	0,6	0,1	1,3	8	5,90
"Бабушкин" суп с мясом и сметаной	250/10	4,2	4,7	13,3	112	14,32
Фрикадельки рыбные,запеченные с соусом сметанным с томатом	80	13,5	10,8	15,8	214	27,55
Картофельное пюре	150	3,5	5,3	24,0	158	10,50
Компот из сухофруктов + Витамин "С"	200	0,7	0,0	23,9	98	1,89
Фрукт яблоко	200	0,1	0,0	23,0	92	15,52
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,9	22,8	119	2,48
Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	85	1,84
ИТОГО:		51	40	208	1394	80,00

Завхоз

Повар