



Меню на « 08 » ноября

4

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена за пор руб
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные по сезону	60	0.66	0.12	2.28	8.8	6.00
Омлет натуральный с м/сл	106/10	10.78	19.2	10.04	264.0	33.71
Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88.0	15.00
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.5	5.00
Хлеб ржаной	25	2.0	0.37	10.0	51.5	4.00
Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.0	10.00
Итого за завтрак:	526	18.54	22.79	58.02	514.8	

Цена 73 рублей 71 копейка

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена за пор руб
		Б	Ж	У		
Винегрет овощной	50	0.7	5.02	3.64	62.5	14.00
Суп картофельный с бобовыми	200	4.6	4.4	15.2	117.8	15.00
Тефтели рыбные	80/30	10.4	9.6	12.9	181.6	23.00
Пюре картофельное с м/сл	150/5	3.4	8.3	21.6	174.0	12.00
Компот из сухофруктов	180	0.4	0.0	27.8	113.7	5.00
Хлеб пшеничный	60	4.5	0.45	30.0	142.05	4.00
Хлеб ржаной	30	3.0	0.45	12.0	60.3	3.00
Итого за обед:	785	27.0	28.22	123.14	851.95	

Цена 76 рублей

Возрастная категория 12-18 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена за пор руб
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные по сезону	100	1.1	0.2	3.8	22.0	6.00
Омлет натуральный с м/сл	106/10	10.78	19.2	10.04	264.0	27.00
Кофейный напиток с молоком	180	2.5	2.2	15.1	79.2	15.00
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.7	70.2	4.00
Хлеб ржаной	25	2.0	0.37	10.0	51.7	3.00
Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00
Итого за завтрак:	551	19.8	22.57	63.44	533.9	

Цена 55 рублей

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена за пор руб
		Б	Ж	У		
Винегрет овощной	100	1.4	10.04	7.29	125.1	14.00
Суп картофельный с бобовыми	250	5.8	5.4	19.0	147.3	15.00
Тефтели рыбные	80/30	10.4	9.6	12.9	181.6	23.00
Пюре картофельное с м/сл	180/5	3.9	9.1	25.1	197.0	12.00
Компот из сухофруктов	180	0.4	0.0	27.8	113.7	5.00
Хлеб пшеничный	60	4.65	0.45	30.0	142.05	4.00
Хлеб ржаной	40	1.95	0.45	11.85	60.3	3.00
Итого за обед:	925	28.5	35.04	133.94	967.05	

Цена 76 рублей