

УТВЕРЖАЮ
ООО НЕМАН



О.Ю.Соловьева
Психологическая школа

Меню на « 28 » марта

5

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак	Масса п-ции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена за пор руб
		Б	Ж	У		
Винегрет овощной	60	0.84	6.03	4.37	75.0	16.00
Котлеты или биточки рыбные с м/сл	90/5	10.6	12.97	12.8	210.7	32.05
Каша тушеная	150	2.77	4.84	10.79	97.8	14.00
Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.2	10.00
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.5	3.00
Хлеб ржаной	20	1.6	0.31	8.0	41.2	3.00
Итого за завтрак:	550	18.39	24.63	69.02	571.4	

Цена 78 рублей 05 копеек

Обед	Масса п-ции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена за пор руб
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные по сезону	60	0.4	0	1.0	7.8	14.00
Суп овощной	200	1.3	4.0	7.3	76.2	19.00
Пшеница натуральная из овсянки с м/сл	90/5	15.56	32.21	7.41	301.05	41.00
Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5.6	7.9	35.0	230.8	14.00
Компот из свежих плодов	180	0.1	0.1	9.5	40.7	10.00
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.4	6.00
Хлеб ржаной	30	2.4	0.47	12.0	61.8	3.00
Итого за обед:	780	29.92	45.16	101.73	858.75	

Цена 107 рублей

Возрастная категория 12-18 лет

Завтрак	Масса п-ции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена за пор руб
		Б	Ж	У		
Котлеты или биточки рыбные с м/сл	100/5	11.7	14.3	14.1	232.9	43.00
Каша тушеная	180	3.24	5.81	12.95	117.36	15.00
Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.2	10.00
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.6	6.00
Хлеб ржаной	20	1.6	0.31	8.0	41.2	3.00
Итого за завтрак:	545	20.26	21.02	75.49	573.26	

Цена 77 рублей

Обед	Масса п-ции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена за пор руб
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные по сезону	100	0.8	0	1.6	13.0	14.00
Суп овощной	250	1.6	5.0	9.1	95.2	19.00
Пшеница натуральная из овсянки с м/сл	100/5	17.2	35.6	8.19	332.74	41.00
Макароны отварные с м/сл	180/5	6.5	8.6	40.6	262.7	14.00
Компот из свежих плодов	180	0.1	0.1	9.5	40.7	10.00
Хлеб пшеничный	60	4.65	0.48	29.52	140.4	6.00
Хлеб ржаной	40	3.2	0.63	16.0	82.4	3.00
Итого за обед:	920	33.96	50.41	114.51	967.14	

Цена 107 рублей