

МЕНЮ для льготной категории

"04" марта 2022 г.

(с 7 - 11 лет)

| № п/п | Наименование продукции | Выход (гр.) | Цена (руб.) | Калорийность (ккал.) | Белки | Жиры | Углеводы |
|----------------|-----------------------------------|------------------|------------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 1 | Винегрет с морск. кап с масл раст | 100 | 17,95 | 141,00 | 1,69 | 8,19 | 8,12 |
| 2 | Макароны отварные с сыром | 150 | 28,54 | 221,00 | 5,25 | 6,15 | 35,25 |
| 3 | Чай с молоком | 200 | 9,29 | 87,00 | 1,60 | 1,60 | 17,30 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 36 | 4,56 | 83,88 | 2,74 | 0,18 | 18,83 |
| 5 | Апельсин | 260 | 79,66 | 111,80 | 2,34 | 0,52 | 21,06 |
| | Итого : | | 140,00 | 644,68 | 13,62 | 16,64 | 100,56 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 1 | Салат "Сезонный" | 100 | 34,22 | 96,00 | 1,12 | 4,08 | 7,12 |
| 2 | Борщ Свекольник с смет и зеленью | 200/10. | 36,53 | 113,60 | 2,00 | 5,84 | 13,20 |
| 3 | Зразы мясные с маслом | 80/5 | 70,77 | 210,86 | 10,12 | 12,20 | 12,29 |
| 4 | Картофельное пюре | 150 | 26,70 | 164,00 | 3,20 | 6,80 | 21,90 |
| 5 | Напиток ягодный | 200 | 13,82 | 102,00 | 0,50 | 0,00 | 10,10 |
| 6 | Хлеб пшеничный/украинский | 36/20 | 6,73 | 126,68 | 3,68 | 0,32 | 28,79 |
| 7 | Яблоко | 150 | 21,23 | 70,50 | 1,53 | 0,38 | 14,33 |
| | Итого : | | 210,00 | 883,64 | 22,15 | 29,62 | 107,73 |
| | Всего: | | 350,00 | 1528,32 | 35,77 | 46,26 | 208,29 |

(с 12 и старше)

| № п/п | Наименование продукции | Выход (гр.) | Цена (руб.) | Калорийность (ккал.) | Белки | Жиры | Углеводы |
|----------------|-----------------------------------|------------------|------------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 1 | Винегрет с морск. кап с масл раст | 100 | 17,95 | 141,00 | 1,69 | 8,19 | 8,12 |
| 2 | Макароны отварные с сыром | 200 | 38,05 | 265,20 | 14,99 | 10,86 | 42,42 |
| 3 | Чай с молоком | 200 | 9,29 | 87,00 | 1,60 | 1,60 | 17,03 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 50 | 6,33 | 116,50 | 3,80 | 0,30 | 26,15 |
| 5 | Апельсин | 240 | 73,34 | 103,20 | 2,16 | 0,48 | 19,44 |
| | | | 144,96 | 712,90 | 24,24 | 21,43 | 113,16 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 1 | Салат "Сезонный" | 100 | 34,22 | 96,00 | 1,12 | 4,08 | 7,12 |
| 2 | Борщ Свекольник с смет и зеленью | 250/10. | 44,60 | 142,00 | 2,50 | 7,30 | 16,50 |
| 3 | Зразы мясные с маслом | 80 | 70,77 | 210,65 | 10,12 | 12,20 | 12,29 |
| 4 | Картофельное пюре | 180 | 32,04 | 196,80 | 3,84 | 8,16 | 26,28 |
| 5 | Напиток ягодный | 200 | 13,82 | 102,00 | 0,50 | 0,00 | 10,10 |
| 6 | Хлеб пшеничный/украинский | 50/30 | 9,59 | 180,70 | 5,21 | 0,51 | 41,09 |
| | Итого : | | 205,04 | 928,15 | 23,29 | 32,25 | 113,38 |
| | Всего: | | 350,00 | 1641,05 | 47,53 | 53,68 | 226,54 |

Калькулятор

Ожигина Е.О.

Соц. педагог

Васильева С В

Медик

Ланкова Д.В.

М Е Н Ю
" 04 " марта 2022 г.

(с 7 - 11 лет)

| № п/п | Наименование продукции | Выход (гр.) | Цена (руб.) | Калорийность (ккал.) | Белки | Жиры | Углеводы |
|----------------|-----------------------------------|-------------|---------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 1 | Винегрет с морск. кап с масл раст | 100 | 17,95 | 141,00 | 1,69 | 8,19 | 8,12 |
| 2 | Макароны отварные с сыром | 150 | 28,54 | 221,00 | 5,25 | 6,15 | 35,25 |
| 3 | Чай с молоком | 200 | 9,29 | 87,00 | 1,60 | 1,60 | 17,30 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 36 | 4,56 | 83,88 | 2,74 | 0,18 | 18,83 |
| 5 | Апельсин | 260 | 79,66 | 111,80 | 2,34 | 0,52 | 21,06 |
| | Итого : | | 140,00 | 644,68 | 13,62 | 16,64 | 100,56 |
| | ОБЕД | | | | | | |
| | Итого : | | 0,00 | 0,00 | | | |
| | Всего: | | 140,00 | 644,68 | 13,62 | 16,64 | 100,56 |

(с 12 и старше)

| № п/п | Наименование продукции | Выход (гр.) | Цена (руб.) | Калорийность (ккал.) | Белки | Жиры | Углеводы |
|----------------|-----------------------------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 1 | Винегрет с морск. кап с масл раст | 80 | 14,36 | 141,00 | 1,69 | 8,19 | 8,12 |
| 2 | Макароны отварные с сыром | 200 | 26,02 | 221,00 | 5,25 | 6,15 | 35,25 |
| 3 | Чай с молоком | 200 | 9,29 | 87,00 | 1,60 | 1,60 | 17,30 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 50 | 6,33 | 83,88 | 2,74 | 0,18 | 18,83 |
| | Итого : | | 56,00 | 532,88 | 11,28 | 16,12 | 79,50 |
| | ОБЕД | | | | | | |
| | Итого : | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 56,00 | 532,88 | 11,28 | 16,12 | 79,50 |

Калькулятор

Соц.педагог

Медик

Ожигина Е.О.

Васильева С В

Ланкова Д.В.