



12 дневное меню

Возрастная категория: с 7 – 11 лет .
Осенне- зимний сезон.

День 4 (Четверг)

Завтрак

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углево.	
1.	3	Бутерброд с сыром	50	157	5,8	8,3	14,83	14,27
2.	175	Каша из риса и пшена с маслом	10/200/210	260	6,08	11,18	6,79	14,12
3.	376	Чай с сахаром	200	40	0,53		9,47	1,22
4.		Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	2,94
5.		Итого	500	520	13,82	19,78	31,39	32,55

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углево.	
1.	52	Салат из свеклы	60	103	0,76	9,04	4,59	1,55
2.	88	Щи из свежей капусты с картоф.со сме	200/5	79	1,46	4,75	6,22	4,23
3.	269	Биточки рубленные с томатным соусом	50/50/100	165	9,08	9,46	10,66	34,30
5.	309	Макароны отварные	150	211	5,32	4,89	35,52	5,17
6.	348	Компот из чернослива	200	136	0,57		34,41	6,24
		Хлеб ржано-пшеничный	40	91,96	2,24	0,44	19,78	2,94
		Итого	755	785,96	19,43	28,58	111,18	54,42

Старший повар Чертова А.В.

Бухгалтер о/п Виноградова Л.В.