



УТВЕРЖДАЮ: Колмакова О.М.

« 29 » 03 2024 год.

Согласовано Шмидт И.О. 2024 год.

МЕНЮ В ЗАЛ НА « 13 » марта 2024г.  
 Возрастная категория детей старше 12 лет

Химический состав

Наименование блюда Химический состав

Цена, руб.

Завтрак	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
омлет натуральный	200	285	28	4,10	21	285
чай с молоком	200	97	3	7,80	3	97
хлеб ржаной	20	34	0	1,30	0	34
бутерброд с маслом	45	157	3	18,50	10	157
яблоко	130	58	0	17,00	0	58
<b>ИТОГО</b>	<b>55</b>	<b>631</b>	<b>34</b>	<b>78,70</b>	<b>34</b>	<b>78,70</b>
<b>Обед</b>						
салат из отварной моркови с огурцом	140	62	1	10,00	5	66
щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	265	102	4	15,30	6	102
курица запеченная	100	223	17	51,00	17	223
гречка вязкая отварная	180	191	5	15,60	6	191
компот из яблок	200	68	0	4,50	0	68
хлеб витаминизированный	60	116	1	4,20	1	116
хлеб ржаной	60	103	1	2,50	1	103
<b>ИТОГО</b>	<b>107</b>	<b>869</b>	<b>29</b>	<b>107,70</b>	<b>36</b>	<b>107,70</b>

УТВЕРЖДАЮ:  Колмакова О.М.

« 13 » марта 2024 г.

Согласовано Шмидт И.О.   
 « 13 » марта 2024 г.

МЕНЮ «13» марта 2024г. Возрастная категория с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Химический состав						Цена, руб.
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал		
<b>Завтрак</b>							
омлет натуральный	200	28	21	2	285		42,10
чай с молоком	200	3	3	16	97		7,80
хлеб ржаной	20	0	0	8	34		1,30
бутерброд с маслом	30	2	7	10	111		10,50
яблоко	130	0	0	14	58		17,00
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>33</b>	<b>31</b>	<b>50</b>	<b>585</b>		<b>78,70</b>
<b>Обед</b>							
салат из отварной моркови с огурцом	80	1	4	3	53		10,00
щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	265	4	6	8	102		19,30
курица запеченная	90	14	13	0	172		51,60
гречка вязкая отварная	150	4	5	24	160		15,60
компот из яблок	200	0	0	17	68		4,50
хлеб витаминизированный	60	1	1	26	116		4,20
хлеб ржаной	40	1	1	15	69		2,50
<b>ИТОГО</b>	<b>900</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>93</b>	<b>740</b>		<b>107,70</b>

Повар — бригадир 