

Меню на « _____ » 2024 г.

Возрастная категория 7-11 лет 1-ПОНЕДЕЛЬНИК						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные (по сезону) свежие, соленые или квашеные	60	0,7	0,06	2,1	12,0	71
Паста сливочная с курицей	230	17,4	20,41	31,4	379,1	406
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ
Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за завтрак	655	23,43	21,39	87,0	638,3	-
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	60
Суп «Харчо»	200	4,87	6,84	1,95	87,8	200
Фрикассе из курицы	100	14,4	6,1	9,8	152,3	100
Каша рассыпчатая гречневая	155	8,57	9,25	38,61	271,3	155
Компот из свежих плодов	200	0,0	0,0	27,9	114,6	200
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	60
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3	45
Итого за обед	820	36,1	23,21	125,64	859,6	-
Возрастная категория 12-18 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные (по сезону) свежие, соленые или квашеные	100	1,17	0,1	3,5	20	71
Паста сливочная с курицей	250	18,91	22,2	34,1	412,1	406
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ
Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за завтрак:	715	25,41	23,22	91,1	679,3	
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	22,0	71
Суп «Харчо»	250	6,1	17,1	2,44	109,8	252
Фрикассе из курицы	100	14,4	6,1	9,8	152,3	599
Каша рассыпчатая гречневая	185	10,2	6,7	45,8	283,7	171
Компот из свежих плодов	200	0,0	0,0	27,9	114,6	342
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ
Итого за обед:	940	39,4	31,0	134,84	902,8	-

Меню на « _____ » 2024 г. 2-ВТОРНИК

Возрастная категория 7-11 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,62	3,63	1,29	40,3	43
Омлет натуральный с помидором	151	11,18	19,27	3,37	231,7	417
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ
Плоды свежие (апельсины)	100	0,78	0,17	20,0	89,5	338
Итого за завтрак	551	15,81	23,29	59,96	518,2	-
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Капуста квашеная с луком	60	1,02	3,0	5,0	51,42	62
Суп « Кубанский»	200	10,94	43,57	12,84	507,4	248
Картофель отварной с зеленью	155	2,98	5,85	20,65	155	634
Котлеты домашние запеченные	100	12,1	23,2	9,15	293,5	534
Компот из свежих плодов	200	0,0	0,0	27,9	114,6	342
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ
Итого за обед:	820	34,64	76,52	120,64	1342,32	-
Возрастная категория 12-18 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	100	1,03	6,05	2,15	67,2	43
Омлет натуральный с помидором	151	11,18	19,27	3,37	231,7	417
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ
Хлеб ржаной	25	1,7	0,28	8,33	43,5	СРБ
Плоды свежие (апельсины)	100	0,78	0,17	20,0	89,5	338
Итого за завтрак:	616	17,92	26,0	69,15	588,6	
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Капуста квашеная с луком	100	1,7	5,0	8,33	85,7	62
Суп « Кубанский»	250	14,84	55,75	16,08	650,7	248
Картофель отварной с зеленью	185	3,55	6,98	24,65	185	634
Котлеты домашние запеченные	100	12,1	23,2	9,15	293,5	534
Компот из свежих плодов	200	0,0	0,0	27,9	114,6	342
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ

<i>Итого за обед:</i>	940	39,79	91,83	131,21	1549,9	-
------------------------------	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	----------

Меню на «_____» _____ 2024 г. 3-СРЕДА

Возрастная категория 7-11 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Запеканка из творога	150	21,92	16,58	42	405	223/337
Лимонад	200	0,45	0,1	33,9	141,2	839
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Кондитерские изделия	25	1,88	2,5	18,6	104,3	СРБ
Итого за завтрак:	515	27,75	19,78	124,4	792,2	-
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из помидор с растительным маслом	60	0,66	3,67	2,71	46,6	99
Борщ «Краснодарский» со сметаной	200/10	1,4	3,91	4,72	64	211
Плов из птицы	200	18,01	8,95	36,4	298,6	291
Компот из свежих плодов	200	0,0	0,0	27,9	114,6	342
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ
Итого за обед:	775	27,67	17,43	116,83	744,2	
Возрастная категория 12-18 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Запеканка из творога	150	21,92	16,58	42	405	223/337
Лимонад	200	0,45	0,1	33,9	141,2	839
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
Кондитерские изделия	45	3,38	4,5	33,48	187,74	СРБ
Итого за завтрак:	585	29,45	21,98	144,18	899,14	-
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из помидор с растительным маслом	100	1,1	6,12	4,71	77,7	99
Борщ «Краснодарский» со сметаной	250/10	1,73	4,84	5,84	79,2	211
Плов из птицы	250	22,51	11,18	45,5	373,25	291
Компот из свежих плодов	200	0,0	0,0	27,9	114,6	342
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ
Итого за обед:	915	32,94	23,04	129,05	865,15	

Меню на « _____ » 2024 г. 4-ЧЕТВЕРГ

Возрастная категория 7-11 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп молочный	200	4,38	3,8	14,37	120	120
Блинчики с фруктовым фаршем	70	3,45	1,84	16,2	122	398
Йогурт	200	5,8	5,0	8,4	102	386
Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за завтрак	570	14,03	11,04	48,77	391	-
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из зеленого горошка	60	1,5	4,42	1,71	52,7	47
Рассольник по-домашнему со сметаной	200/10	1,67	4,07	10,2	91,6	219
Макаронные изделия отварные	155	5,63	5,97	31,47	202,2	309
Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,2	17,38	2,56	225	495
Компот из свежих плодов	200	0,0	0,0	27,9	114,6	342
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ
Итого за обед:	830	31,6	32,74	118,94	906,5	-
Возрастная категория 12-18 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп молочный	250	5,48	4,75	17,96	150	120
Блинчики с фруктовым фаршем	70	3,45	1,84	16,2	122	398
Йогурт	200	5,8	5,0	8,4	102	386
Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за завтрак:	620	15,13	11,99	52,36	421	-
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из зеленого горошка	100	2,5	7,36	2,85	87,8	47
Рассольник по-домашнему со сметаной	250/10	2,07	5,04	12,6	113,4	219
Макаронные изделия отварные	185	6,72	7,13	37,56	241,3	309
Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,2	17,38	2,56	225	495
Компот из свежих плодов	200	0,0	0,0	27,9	114,6	342
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ
Итого за обед:	950	34,09	37,81	128,57	1002,5	-

Меню на « _____ » 2024 г. 5-ПЯТНИЦА

Возрастная категория 7-11 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	210	9,04	13,44	40,16	318	173
Пицца школьная	80	8,07	8,9	21,0	202,4	412
Лимонад	200	0,45	0,1	33,9	141,2	839
Плоды свежие (апельсины)	100	0,78	0,17	20,0	89,5	338
Итого за завтрак:	590	18,34	22,61	115,06	751,1	
Цена рубль копеек						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из редиса и свежих огурцов	60	0,67	3,94	2,79	52,42	100
Суп «Бразильский»	200	2,55	5,39	7,34	94,1	236
Рис отварной	155	3,77	5,55	37,9	216,7	304
Фишболы	100	13,9	11,72	19,9	240	471
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,8	88,2	338
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ
Кондитерские изделия	20	1,5	2,0	14,9	83,4	СРБ
Итого за обед:	840	30,67	29,78	148,73	992,22	-
Возрастная категория 12-18 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	260	11,19	16,64	49,72	393,7	173
Пицца школьная	80	8,07	8,9	21,0	202,4	412
Лимонад	200	0,45	0,1	33,9	141,2	839
Плоды свежие (апельсины)	100	0,78	0,17	20,0	89,5	338
Итого за завтрак:	640	20,49	25,81	124,62	826,8	
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из редиса и свежих огурцов	100	1,12	6,57	4,65	87,37	100
Суп «Бразильский»	250	3,19	6,74	9,18	117,63	236
Рис отварной	185	4,5	6,62	45,24	258,63	304
Фишболы	100	13,9	11,72	19,9	240	471
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,8	88,2	338
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ
Кондитерские изделия	20	1,5	2,0	14,9	83,4	СРБ
Итого за обед:	960	32,49	34,83	159,77	1095,63	

Меню на « _____ » 2024 г. 6-ПОНЕДЕЛЬНИК

Возрастная категория 7-11 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
Омлет натуральный с сыром запеченный	130	15,5	25,5	2,21	301,1	418
Кукуруза (дополнительный гарнир)	20	0,46	0,24	2,86	13,4	СРБ
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ
Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за завтрак:	550	20,25	26,48	52,45	531,4	
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3,02	1,1	33,6	21
Щи «Новгородские» со сметаной	200/10	1,41	3,96	6,32	71,8	287
Запеканка картофельная с мясом	200/30	23,43	30,3	29,41	472,33	284/331
Компот из свежих плодов	200	0,0	0,0	27,9	114,6	342
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ
Итого за обед:	805	32,94	38,18	109,83	912,73	
Возрастная категория 12-18 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	22,0	71
Омлет натуральный с сыром запеченный	130	15,5	25,5	2,21	301,1	418
Кукуруза (дополнительный гарнир)	20	0,46	0,24	2,86	13,4	СРБ
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ
Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за завтрак:	590	20,69	26,56	53,97	540,2	
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из соленых огурцов с луком	100	0,83	5,03	1,83	56,0	21
Щи «Новгородские» со сметаной	250/10	1,74	4,9	7,82	88,9	287
Запеканка картофельная с мясом	220/30	25,47	32,9	31,97	513,4	284/331
Компот из свежих плодов	200	0,0	0,0	27,9	114,6	342
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ
Итого за обед:	915	35,64	43,73	114,62	993,3	

Меню на « _____ » 2024 г. 7-ВТОРНИК

Возрастная категория 7-11 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251	181
Оладьи с джемом	85	6,48	6,24	36,29	227	279
Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,6	118,6	382
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ
Плоды свежие (апельсины)	100	0,78	0,17	20,0	89,5	338
Итого за завтрак:	635	20,57	20,87	126,37	780,8	
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
Суп-лапша домашняя	200	6,75	9,53	9,4	159,2	283
Голубцы ленивые со сметаной	200/10	13,05	10,93	21,86	237,6	524
Компот из свежих плодов	200	0,0	0,0	27,9	114,6	342
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ
Итого за обед:	775	28,06	21,48	106,54	745	
Возрастная категория 12-18 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша жидкая молочная из манной крупы	260	7,56	13,27	40,08	310,76	181
Оладьи с джемом	85	6,48	6,24	36,29	227	279
Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,6	118,6	382
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ
Плоды свежие (апельсины)	100	0,78	0,17	20,0	89,5	338
Итого за завтрак:	685	22,02	23,42	134,07	840,56	
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	22,0	71
Суп-лапша домашняя	250	9,6	42,94	0,75	214,15	283
Голубцы ленивые со сметаной	250/10	16,16	13,53	27,86	294,2	524
Компот из свежих плодов	200	0,0	0,0	27,9	114,6	342
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ
Итого за обед:	915	34,46	57,57	105,41	865,35	

Меню на «_____» _____ 2024 г. 8-СРЕДА

Возрастная категория 7-11 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Запеканка из творога	150	21,92	16,58	42	405	223/337
Йогурт	200	5,8	5,0	8,4	102	386
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ
Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Кондитерские изделия	40	3,0	4,0	29,8	166,8	СРБ
Итого за завтрак:	530	34,22	26,18	110,1	815,5	
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,45	3,61	1,4	40	103
Суп рыбный	200	4,6	7,0	6,8	105,8	273
Пюре картофельное	155	3,16	4,96	21,1	141,8	312
Чахохбили из кур	100	7,2	9,4	3,8	127,6	600
Компот из свежих плодов	200	0,0	0,0	27,9	114,6	342
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ
Итого за обед:	820	23,01	25,87	106,1	750,2	-
Возрастная категория 12-18 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Запеканка из творога	150	21,92	16,58	42	405	223/337
Йогурт	200	5,8	5,0	8,4	102	386
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ
Плоды свежие (яблоки)	150	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Кондитерские изделия	40	3,0	4,0	29,8	166,8	СРБ
Итого за завтрак:	580	34,22	26,18	110,1	815,5	
						-
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1,67	6,02	2,33	66,7	103
Суп рыбный	250	5,75	8,75	8,5	132,25	273
Пюре картофельное	185	3,78	5,92	25,2	169,2	312
Чахохбили из кур	100	7,2	9,4	3,8	127,6	600
Компот из свежих плодов	200	0,0	0,0	27,9	114,6	342
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ
Итого за обед:	940	26,0	30,99	112,83	830,75	

Меню на « _____ » 2024 г. 9-ЧЕТВЕРГ

Возрастная категория 7-11 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша вязкая молочная	210	9,04	13,44	40,16	318	173
Гамбургер школьный	100	10,5	11,35	26,06	249,5	1168
Кисель из цитрусовых	200	0,39	0,1	30,15	140,8	356
Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за завтрак:	610	20,33	24,89	106,17	755,3	
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
Борщ «Краснодарский» со сметаной	200/10	1,4	3,91	4,72	64	211
Ризотто	150	15,1	10,3	18,2	224,6	630
Фишболы	100	13,9	11,72	19,9	240	471
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,8	88,2	338
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ
Итого за обед:	825	39,34	27,23	111	850,4	-
Возрастная категория 12-18 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша вязкая молочная	260	11,19	16,64	49,72	393,71	173
Гамбургер школьный	100	10,5	11,35	26,06	249,5	1168
Кисель из цитрусовых	200	0,39	0,1	30,15	140,8	356
Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за завтрак:	660	22,48	28,49	115,73	831,01	-
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	22,0	71
Борщ «Краснодарский» со сметаной	250/10	1,73	4,84	5,84	79,2	211
Ризотто	180	18,12	12,36	21,84	269,52	630
Фишболы	100	13,9	11,72	19,9	240	471
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,8	88,2	338
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ
Итого за обед:	945	43,13	30,3	117,28	919,32	-

Меню на « _____ » 2024 г. 10-ПЯТНИЦА

Возрастная категория 7-11 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из моркови по-корейски	60	0,63	0,1	5,11	23,94	68
Паста «Болоньезе»	200	15,2	86,8	44,2	341,6	404
Лимонад	200	0,45	0,1	33,9	141,2	839
Плоды свежие (апельсины)	100	0,78	0,17	20,0	89,5	338
Итого за завтрак:	560	17,06	87,17	103,21	596,24	
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,45	3,61	1,4	40	43
Суп «Кубанский»	200	10,94	43,57	12,84	507,4	248
Макаронные изделия отварные	155	5,63	5,97	31,47	202,2	309
Шницель рубленый из птицы	100	15,17	23,82	15,83	337,9	622
Компот из свежих плодов	200	0,0	0,0	27,9	114,6	342
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ
Итого за обед:	820	39,79	77,87	134,54	1422,5	
Возрастная категория 12-18 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из моркови по-корейски	100	1,05	0,17	8,52	39,9	68
Паста «Болоньезе»	250	19,0	108,5	55,25	427	404
Лимонад	200	0,45	0,1	33,9	141,2	839
Плоды свежие (апельсины)	100	0,78	0,17	20,0	89,5	338
Итого за завтрак:	650	21,28	108,94	117,67	697,6	
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	100	0,75	6,02	2,33	66,6	43
Суп «Кубанский»	250	14,84	55,75	16,08	650,7	248
Макаронные изделия отварные	185	6,73	7,13	37,56	241,4	309
Шницель рубленый из птицы	100	15,17	23,82	15,83	337,9	622
Компот из свежих плодов	200	0,0	0,0	27,9	114,6	342
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ
Итого за обед:	940	45,09	93,62	144,8	1631,6	

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"