



МЕНЮ  
 На 21.11.2024 года

| <b>Возрастная категория от 7 до 11 лет</b> |            |              |              |               |                                |               |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|
| <b>Завтрак</b>                             |            |              |              |               |                                |               |
| Наименование блюда                         | Выход, г   | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб.    |
| Икра кабачковая промыш.                    | 40         | 0,00         | 2,00         | 2,80          | 36                             |               |
| Омлет с сыром                              | 150        | 13,83        | 16,07        | 2,52          | 212,52                         |               |
| Кофейный напиток с молоком                 | 200        | 3,02         | 2,72         | 14,48         | 98,3                           |               |
| Хлеб пшеничный                             | 30         | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 64,08                          |               |
| Мармелад                                   | 40         | 0,04         | 0,00         | 28,96         | 120                            |               |
| Фрукты свежие                              | 100        | 0,40         | 0,30         | 10,30         | 47                             |               |
| <b>ИТОГО</b>                               | <b>560</b> | <b>19,66</b> | <b>21,39</b> | <b>73,55</b>  | <b>577,9</b>                   | <b>110,94</b> |
| <b>Обед</b>                                |            |              |              |               |                                |               |
| Наименование блюда                         | Выход, г   | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб.    |
| Салат из св. моркови с сахаром             | 60         | 0,74         | 0,05         | 12,29         | 49,02                          |               |
| Борщ                                       | 200        | 1,44         | 4,08         | 8,52          | 76,86                          |               |
| Тефтели 2-й вариант (свинина) 100/20       | 120        | 9,95         | 8,04         | 12,35         | 190,33                         |               |
| Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)      | 150        | 7,59         | 5,19         | 42,02         | 234,39                         |               |
| Компот из свежих плодов                    | 200        | 0,16         | 0,16         | 15,9          | 64,28                          |               |
| Хлеб пшеничный                             | 40         | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 85,44                          |               |
| Хлеб ржаной                                | 40         | 1,88         | 0,28         | 19,92         | 85,6                           |               |
| <b>ИТОГО</b>                               | <b>829</b> | <b>27,79</b> | <b>28,09</b> | <b>106,61</b> | <b>799,21</b>                  | <b>155,31</b> |

МЕНЮ  
 На 21.11.2024 года

| <b>Возрастная категория от 12 и старше</b> |            |              |              |              |                                |               |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|
| <b>Завтрак</b>                             |            |              |              |              |                                |               |
| Наименование блюда                         | Выход, г   | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб.    |
| Икра кабачковая промыш.                    | 60         | 0,00         | 3,00         | 4,20         | 54                             |               |
| Омлет с сыром                              | 200        | 18,44        | 21,42        | 3,36         | 285,95                         |               |
| Кофейный напиток с молоком                 | 200        | 3,02         | 2,72         | 14,48        | 98,3                           |               |
| Хлеб пшеничный                             | 45         | 3,56         | 0,45         | 21,73        | 96,12                          |               |
| Мармелад                                   | 40         | 0,04         | 0,00         | 28,96        | 120                            |               |
| Фрукты свежие                              | 100        | 0,40         | 0,30         | 10,30        | 47                             |               |
| <b>ИТОГО</b>                               | <b>645</b> | <b>22,44</b> | <b>25,17</b> | <b>68,55</b> | <b>622,48</b>                  | <b>121,82</b> |
| <b>Обед</b>                                |            |              |              |              |                                |               |
| Наименование блюда                         | Выход, г   | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб.    |
| Салат из св. моркови с сахаром             | 100        | 1,23         | 0,09         | 20,48        | 81,7                           |               |
| Борщ                                       | 250        | 1,80         | 5,10         | 10,65        | 96,08                          |               |
| Тефтели 2-й вариант (свинина) 100/20       | 120        | 9,95         | 8,04         | 12,35        | 190,33                         |               |
| Каша рассыпчатая (пшеничная с              | 180        | 9,11         | 6,23         | 50,42        | 281,27                         |               |

|                         |            |              |              |               |              |               |
|-------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| маслом)                 |            |              |              |               |              |               |
| Компот из свежих плодов | 200        | 0,16         | 0,16         | 15,90         | 64,28        |               |
| Хлеб пшеничный          | 40         | 3,16         | 0,40         | 19,32         | 85,44        |               |
| Хлеб ржаной             | 30         | 1,41         | 0,21         | 14,94         | 64,2         |               |
| <b>ИТОГО</b>            | <b>920</b> | <b>26,82</b> | <b>20,23</b> | <b>144,06</b> | <b>863,3</b> | <b>175,34</b> |