



Утверждаю:

"07"

сентября

2020г.

Меню для детей с 7 до 10 лет на 07.09.2020 г.

Наименование блюда	Химический состав					цена, руб
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак		25,5	28,2	64,4	613	
Омлет с маслом, поджаривкой гор. зел.	200/55	16,6	24,1	6,5	309	29,76
Бутерброд с повидлом	20/20	1,6	0,2	23,7	103	4,69
Чай с молоком	200	4,2	3,5	19,5	126	6,36
хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	11,4	58	1,19
хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3	17	1,00
Итого:						43,00
Полдник						
йогурт	500	10,3	7,8	8,0	143	40,20
Яблоко	220	0,8	0,8	19,6	94	26,40
ИТОГО:		11	9	28	237	66,60



Утверждаю:

"07"

сентября

2020г.

Меню для детей с 11 лет на 07.09.2020 г.

Наименование блюда	Химический состав					цена, руб
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак		25,5	28,2	64,4	613	
Омлет с маслом, поджаренной гор. зел.	200/55	16,6	24,1	6,5	309	29,76
Бутерброд с повидлом	20/20	1,6	0,2	23,7	103	4,69
Чай с молоком	200	4,2	3,5	19,5	126	6,36
хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	11,4	58	1,19
хлеб ржаной	40	0,7	0,1	3,3	17	1,94
Итого:						43,94
Полдник						
йогурт	500	10,3	7,8	8,0	143	41,49
Яблоко	89	0,4	0,4	9,8	47	10,71
ИТОГО:		11	8	18	190	52,20



Меню для детей с 11 лет на 07.09.2020 г.

Наименование блюда	Химический состав					цена, руб
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Обед		31,8	29,5	92,3	762	
Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной	250/10/10	7,8	6,7	8,1	124	10,31
Колбаса отварная	100/5	9,8	17,3	0,4	197	33,95
Макароны отварные	180	5,8	4,4	44,0	239	4,37
Сок абрикосовый	200	0,7	0,0	12,2	52	5,37
Хлеб витаминный	70	5,6	0,7	26,6	135	2,51
Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	13,2	68	1,97
ИТОГО:		32	30	92	762	58,48

Утверждаю:



"07"

сентября

2020г.

Меню для детей с 7 до 10 лет на 07.09.2020 г.

Наименование блюда	Химический состав					цена, руб
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Обед		29,8	31,9	104,8	820	
Салат "Степной" из разных овощей	80	1,6	4,6	9,6	87	7,21
Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной	250/10/10	7,8	6,7	8,1	124	10,41
Колбаса отварная	80/5	7,9	15,6	0,4	174	27,59
Макароны отварные	150	4,8	3,7	36,7	199	4,02
Сок абрикосовый	200	0,7	0,0	12,2	52	5,37
Хлеб витаминный	60	4,8	0,6	22,8	116	2,15
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69	1,96
Фрукт яблоко	177	0,3	0,2	13,8	52	21,29
ИТОГО:		30	32	105	820	80,00