

Утверждаю:

ВЗ

"09"

ноября

2020г



Меню для детей с 7 до 10 лет на 09.11.2020 г.

Наименование блюда	Химический состав					цена, руб
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак		20,4	34,7	33,4	527,0	
Омлет натуральный с маслом, с подгарнировкой	200	16,6	24,1	6,5	309	22,47
Овощи на подгарнирку	55	х	х	х	х	6,87
Бутерброд с маслом	20/10	1,6	8,7	9,9	124	6,65
Кофейный напиток	200	2,2	1,9	17,0	94	10,02
итого:						46,01
полдник		5,6	4,8	40,3	417,0	
булочка	60	1,1	1,3	27,3	125	16,00
йогурт	200	4,1	3,1	3,2	57	22,00
яблоко	210	0,4	0,4	9,8	235	25,59
ИТОГО:						63,59

Утверждаю:

"09"

ноября

2020г



Меню для детей с 11 лет на 09.11.2020 г.

Наименование блюда	Химический состав					цена, руб.
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак		20,4	34,7	33,4	527,0	
Омлет натуральный с маслом, с поджариванием	200	16,6	24,1	6,5	309	22,58
Овощи на поджаривание	40	х	х	х	х	5,82
Бутерброд с маслом	20/10	1,6	8,7	9,9	124	6,64
Кофейный напиток	200	2,2	1,9	17,0	94	10,03
итого:						45,07
полдник		5,6	4,8	40,3	417,0	
булочка	60	1,1	1,3	27,3	125	16,00
йогурт	200	4,1	3,1	3,2	57	22,00
яблоко	223	0,4	0,4	9,8	235	26,53
ИТОГО:						64,53

Утверждаю:

"09"

ноября

2020г.



Меню для детей с 7 до 10 лет на 09.11.2020г.

Наименование блюда	Химический состав					цена, руб
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Обед		33,7	30,3	96,4	793,2	
нарезка из вареной моркови	50	2,2	4,3	5,0	68	1,82
Суп по домашнему с мясом, со сметаной	250/10/5	7,4	6,1	10,5	127	21,87
Шницель из говядины с маслом	80/5	15,0	15,1	12,8	247	28,75
Овощи тушеные в соусе томатном	150	2,4	3,5	12,7	92	10,11
Компот из сухофруктов +Витамин"С"	200	0,7	0,0	23,9	98	2,21
Хлеб пшеничный	50	4,0	0,8	19,0	99	1,43
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69	1,63
яблоко	100	0,1	0,0	23,0	92	12,18
ИТОГО:		34	30	96	793	80,00

Утверждаю:

"09"

ноября

2020г.



Меню для детей с 11 лет на 09.11.2020 г.

Наименование блюда	Химический состав					цена, руб
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Обед		36,0	29,9	78,4	727	
Суп по домашнему с мясом, со сметаной	250/10/5	7,4	6,1	10,5	127	22,66
Шницель из говядины с маслом	100/5	18,2	18,3	17,0	306	37,77
Овощи тушеные в соусе томатном	180	2,9	4,2	15,2	110	9,62
Компот из сухофруктов +Витамин "С"	200	0,7	0,0	23,9	98	2,21
Хлеб пшеничный	50	4,2	0,7	19,0	99	1,74
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85	1,90
ИТОГО:		36	30	78	727	75,90