

## МЕНЮ

на " 20 " 10 2023 г.

7-11 лет, в т.ч. для детей с ОВЗ и детей инвалидов			Выход	Цена	Б	Ж	У	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>	1	Икра кабачковая	60	9,23	0,76	0,04	9,18	40,08
	2	Сыр порция	10	8,41	2,33	2,93	0,00	35,86
	3	Омлет натуральный	150	49,88	12,70	18,00	3,30	225,50
	4	Чай с сахаром	200	1,45	0,20	0,00	6,50	26,80
	5	Хлеб пшеничный	35	2,94	2,68	0,29	17,20	82,01
	6	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	1,93	0,35	9,43	50,25
	7	Фрукты свежие (апельсин)	150	18,23	1,35	0,30	12,15	64,50
<b>Итого</b>			<b>630</b>	<b>92,01</b>	<b>21,95</b>	<b>21,91</b>	<b>57,76</b>	<b>525,0</b>
			<b>Выход</b>	<b>Цена</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>ОБЕД</b>	1	Суп с макаронными изделиями	200	7,15	2,32	3,32	9,76	78,20
	2	Рыба(Горбуша) тушенная в томате с овощами	120	81,23	19,37	13,54	7,54	230,00
	3	Картофель отварной	150	21,06	4,14	7,71	15,42	147,10
	4	Компот из сухофруктов	200	5,58	0,50	0	19,80	81,0
	5	Кондитерское изделие (печенье)	35	10,01	2,87	5,42	23,27	154,00
	6	Хлеб пшеничный	50	4,20	3,83	0,41	24,58	117,16
	7	Хлеб ржано-пшеничный	45	4,32	3,46	0,63	16,96	90,45
<b>Итого</b>			<b>800</b>	<b>133,55</b>	<b>36,49</b>	<b>31,03</b>	<b>117,33</b>	<b>897,91</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1430</b>	<b>225,56</b>	<b>58,44</b>	<b>52,94</b>	<b>175,09</b>	<b>1422,91</b>

12 лет и старше, в т.ч. для детей с ОВЗ и детей инвалидов			Выход	Цена	Б	Ж	У	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>	1	Икра кабачковая	100	12,38	1,27	0,07	15,30	66,8
	2	Сыр порция	15	12,61	3,50	4,40	0,00	53,79
	3	Омлет натуральный	180	51,76	15,24	21,60	3,96	270,60
	4	Чай с сахаром	200	1,45	0,50	0,00	19,80	81,00
	5	Хлеб пшеничный	65	5,46	4,98	0,53	31,94	152,3
	6	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,80	3,86	0,7	18,86	100,5
	7	Фрукты свежие (апельсин)	150	18,23	1,35	0,30	12,15	64,5
<b>Итого</b>			<b>760</b>	<b>106,69</b>	<b>30,70</b>	<b>27,60</b>	<b>102,01</b>	<b>789,5</b>
			<b>Выход</b>	<b>Цена</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>ОБЕД</b>	1	Суп с макаронными изделиями	250	8,93	2,90	4,15	12,20	97,75
	2	Рыба(Горбуша) тушенная в томате с овощами	130	83,09	20,98	14,67	8,17	249,17
	3	Картофель отварной	180	20,11	4,97	9,25	18,50	176,52
	4	Компот из сухофруктов	200	5,58	0,20	0	6,50	26,8
	5	Кондитерское изделие (печенье)	35	10,01	2,87	5,42	23,27	154,00
	6	Хлеб пшеничный	65	4,46	4,98	0,53	31,95	152,31
	7	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,80	3,84	0,70	18,84	100,50
<b>Итого</b>			<b>910</b>	<b>135,98</b>	<b>40,74</b>	<b>34,72</b>	<b>119,43</b>	<b>957,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1670</b>	<b>242,67</b>	<b>71,44</b>	<b>62,32</b>	<b>221,44</b>	<b>1746,55</b>

Шеф повар Иванова ИС 