



Утверждаю
 Директор
 ФГБУ «ВНИИОлимпмед» Минспорта
 Сальникова
 2022

Меню №12 от 7 до 11 лет

Горячий завтрак	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Салат «Степной»	80	1,4	4,0	6,0	66	25	10,16
	Шницель из мяса	90	11,2	11,3	14,2	203	451	29,42
	Каша гречневая вязкая отварная	150	4,3	5,1	24,3	160	510	8,60
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51	685	1,47
	Йогурт	114	1,8	1,5	4,5	38,7		10,71
	Хлеб пшеничный	22	0,4	0,2	8,8	39		1,36
	Хлеб ржаной	19	0,5	0,3	7,6	34		1,12
	Надбавка:							
	Яблоко свежее	331	0,4	0,0	14,4	59,2	458	31,81
Цена завтрака	62,84+31,81							
Обед	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Бутерброд с маслом	30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	1	7,36
	Каша кукурузная жидкая с маслом	200/5	6,2	7,5	36,0	236	265	10,24
	Какао с молоком	200	3,4	4,2	16,4	117,0	642	9,67
	Апельсин свежий	253	1,5	0,2	17,3	77,00	458	41,04
	Банан свежий	337	1,5	0,2	17,3	77,00	458	40,40
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3		1,18
	Цена обеда	109,89						

Меню №12 от 11 лет

Горячий завтрак	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Салат «Степной»	100	1,7	5,0	7,5	82	25	13,85
	Шницель из мяса	100	12,4	12,6	15,8	226	451	51,28
	Каша гречневая вязкая отварная	180	4,8	6,1	29,2	191	510	9,60
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51	685	1,81
	Хлеб пшеничный	41	0,8	0,4	17,6	77		2,57
	Хлеб ржаной	24	0,5	0,3	7,6	34		1,40
	Цена завтрака	80,51						
Обед	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Бутерброд с маслом	30/15	2,5	9,9	14,5	157,1	1	10,11
	Каша кукурузная жидкая с маслом	200/5	6,2	7,5	36,0	236	265	10,26
	Какао с молоком	200	3,4	4,2	16,4	117,0	642	10,31
	Апельсин свежий	253	1,5	0,2	17,3	77	458	41,04
	Банан свежий	337	1,5	0,2	17,3	77	458	40,40
	Хлеб ржаной	30	0,9	0,2	8,7	40,5		1,76
Цена обеда	113,88							

Диетсестра

Л.Ю. Брандт

Повар

О.М. Заворуева