



Меню №5 от 7 до 11 лет *не учится (антиср. день)*

Горячий завтрак	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецепт	Цена блюда
	Салат витаминный	80	0,9	4,0	4,7	58	2	7,14
	Рыба запечённая	90	13,1	10,5	2,8	158,0	310	21,85
	Рис припущенный	150	3,1	3,8	25,4	148,0	512	9,71
	Хлеб пшеничный	21	0,4	0,2	8,8	39,0		1,33
	Хлеб ржаной	21	0,5	0,3	7,6	34,0		1,26
	Сок яблочный	200	0,5	0,0	34,0	138,0	518	12,24
	Банан свежий	180	0,4	0,0	28,0	117	458	23,61
	НАДБАВКА:							
	Апельсин свежий	491	0,4	0,0	28,0	117	458	79,58
Цена завтрака	77,14 + 79,58							

Меню №5 от 11 лет

Горячий завтрак	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецепт	Цена блюда
	Салат витаминный	100	1,1	5,0	5,3	71,0	2	7,49
	Рыба запечённая	100	15,5	12,9	3,1	191,0	370	24,43
	Рис припущенный	180	3,5	4,4	30,5	176	512	9,40
	Хлеб пшеничный	24	0,4	0,2	8,8	39,0		1,46
	Хлеб ржаной	24	0,5	0,3	7,6	34,0		1,38
	Сок яблочный	200	0,5	0,0	34,0	138,0	518	12,24
	Сыр порционно	25						14,50
	Йогурт	120	4,5	1,7	5,5	55,0		7,83
	НАДБАВКА:							
	Апельсин свежий	251	0,4	0,0	28,0	117	458	40,69
	Яблоко свежее	173	0,2	0,0	14,2	58	458	16,63
	Сок в ассортименте	200	0,5	0,0	28,0	117	518	25
	Цена завтрака	78,73 + 82,32						

Диетсестра
Повар

Л.Ю. Брандт
О.М. Заворуева