



Меню №4 от 7 до 11 лет

Горячий завтрак	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Бутерброд с маслом	20/10	1,8	7,1	9,9	111	1	6,76
	Омлет натуральный	200	22,7	20,5	2,4	285	340	42,42
	Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,9	97	495	7,32
	Апельсин свежий	185	0,3	0,0	14,2	58	458	27,50
	Банан свежий	411	0,4	0,0	28,0	117	458	56,29
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34,0		1,20
	Йогурт	128	4,5	1,7	5,5	55		11,52
	Цена завтрака	153,01						
Обед	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Салат из отварной моркови с огурцом	80	0,9	4,0	3,3	53	21	8,31
	Курица запечённая	90	13,8	13,0	0,0	172	494	42,46
	Каша гречневая вязкая отварная	150	4,3	5,1	24,3	160	510	9,25
	Компот из ягод	200	0,2	0,0	16,9	68,0	513	12,42
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69		2,37
	Хлеб пшеничный	63	1,2	0,6	26,4	116		4,00
	Йогурт	159	4,5	1,7	5,5	55		14,29
	Цена обеда	93,10						

Меню №4 от 12 лет

Горячий завтрак	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	10,14
	Омлет натуральный	200	22,7	20,5	2,4	285	340	39,97
	Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,9	97	495	7,87
	Апельсин свежий	189	0,3	0,0	14,2	58	458	28,28
	Банан свежий	411	0,4	0,0	28,0	117	458	56,29
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34		1,20
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39		1,26
	Цена завтрака	145,01						
Обед	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Салат из отварной моркови с огурцом	100	1,1	5,0	4,1	66	21	10,71
	Курица запечённая	100	17,4	17,0	0,0	223	494	50,54
	Каша гречневая вязкая отварная	180	4,8	6,1	29,2	191	510	10,47
	Компот из ягод	200	0,2	0,0	16,9	68	513	12,36
	Хлеб ржаной	61	1,4	0,8	22,7	103		3,65
	Хлеб пшеничный	61	1,2	0,6	26,4	116		3,85
	Йогурт	106	4,5	1,7	5,5	55		9,50
	Цена обеда	101,08						

Диетсестра

Повар

Л.Ю. Брандт
О.М. Заворуева

Л.Ю. Брандт

О.М. Заворуева