



Меню №5 от 7 до 11 лет

Горячий завтрак	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецепт	Цена блюда
	Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	80	0,7	4,0	2,5	49	14/1	21,34
	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250/10/5	5,0	6,3	14,4	134	129	25,64
	Рыба запечённая	90	13,1	10,5	2,8	158	310	21,63
	Рис припущенный	150	3,1	3,8	25,4	148	512	7,57
	Хлеб пшеничный	41	0,8	0,4	17,6	77		2,55
	Хлеб ржаной	34	0,7	0,4	11,3	51		2,02
	Сок в ассортименте	200	0,5	0,0	34,0	138	518	13,02
	Фрукт апельсин	220	0,4	0,0	28,0	117	458	31,93
	Сыр порционно	17						13,26
	Цена завтрака	138,96						

Меню №5 от 12 лет

Горячий завтрак	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецепт	Цена блюда
	Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	100	0,9	5,0	3,1	61	14/1	19,27
	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250/10/5	5,0	6,3	14,4	134	129	24,17
	Рыба запечённая	100	15,5	12,9	3,1	191	310	24,45
	Рис припущенный	180	3,5	4,4	30,5	176	512	9,06
	Хлеб пшеничный	62	1,2	0,6	26,4	116		3,93
	Хлеб ржаной	62	1,4	0,8	22,7	103		3,74
	Сок в ассортименте	200	0,5	0,0	34,0	138	518	13,02
	Йогурт	119	4,5	1,7	5,5	55		10,69
	Цена завтрака	108,33						

Диетестра

Повар

Л.Ю. Брандт

О.М. Заворуева



Меню №5 от 7 до 11 лет

Горячий завтрак	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
		Бутерброд с сыром	30/15	6,3	4,1	14,9	122	3
	Каша пшеничная жидкая	200	7,5	6,2	20,8	169	264	16,38
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	13,5	54	686	2,51
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38		1,26
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34		1,20
	Апельсин свежий	493	0,4	0,0	28,0	117	458	71,42
	Цена завтрака	107,14						
Обед	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	80	0,7	4,0	2,5	49	14/1	21,34
	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250/10/5	5,0	6,3	14,4	134	129	25,64
	Рыба запечённая	90	13,1	10,5	2,8	158	310	21,63
	Рис припущенный	150	3,1	3,8	25,4	148	512	7,57
	Хлеб пшеничный	41	0,8	0,4	17,6	77		2,55
	Хлеб ржаной	34	0,7	0,4	11,3	51		2,02
	Сок в ассортименте	200	0,5	0,0	34,0	138	518	13,02
	Фрукт апельсин	220	0,4	0,0	28,0	117	458	31,93
	Сыр порционно	17						13,26
	Цена обеда	138,96						

Меню №5 от 12 лет

Горячий завтрак	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
		Бутерброд с сыром	30/20	7,1	4,7	14,9	130	3
	Каша пшеничная жидкая	200	7,5	6,2	20,8	169	264	16,27
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	13,5	54	686	3,16
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39		1,26
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34		1,20
	Апельсин свежий	673	0,4	0,0	28,0	117	458	97,61
	Цена завтрака	137,77						
Обед	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	100	0,9	5,0	3,1	61	14/1	19,27
	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250/10/5	5,0	6,3	14,4	134	129	24,17
	Рыба запечённая	100	15,5	12,9	3,1	191	310	24,45
	Рис припущенный	180	3,5	4,4	30,5	176	512	9,06
	Сок в ассортименте	200	0,5	0,0	34,0	138	518	13,02
	Хлеб пшеничный	62	1,2	0,6	26,4	116		3,93
	Хлеб ржаной	62	1,4	0,8	22,7	103		3,74
	Йогурт	119	4,5	1,7	5,5	55		10,69
	Цена обеда	108,33						

Диетсестра

Л.Ю. Брандт

Повар

О.М. Заворуева