



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