

Меню на 15.11.23г

Завтрак 7 дн.

Блюда	Вес порций	сумма	б	ж	у	Энергитич. ценности
6-10 лет						
Хлеб ржано-пшенично	50	3,0	2,04	0,39	13,56	60,3
Каша молочная	200	29,57	9,08	10,1	35,5	242,63
Кофейный напиток	200	14,8	3	2	25	119,4
Сыр.	20	20,0	3	0,3	19,7	132
Фрукт	150	21,0	1,5	0,5	21	96
		88,37				632,03
11-18 лет						
Хлеб ржано-пшенично	50	3,0	2,04	0,39	13,56	60,3
Каша молочная	250	43,94	9,08	10,1	35,5	242,63
Кофейный напиток	200	14,8	3	2	25	119,4
Сыр.	20	20,0	3	0,3	19,7	132
Фрукт	150	21,00	1,5	0,5	21	96
		102,74				632,03

обед

Блюда	Вес порций	сумма	б	ж	у	Энергитич. ценности
6-10 лет						
Салат.	100	14,64	3	6,3	23,7	164
Рассольник со сметаной	200	42,9	6,36	8,9	11,81	158,34
Рыба тушёная	100	48,40	9,75	4,95	3,8	105
Рис отварной	150	6,23	4,45	6,84	46,57	216,99
Хлеб ржано-пшеничный	60	5,4	4,08	0,78	27,12	120,6
Компот	200	15,00	0,4	0,2	23,8	97,76
		132,57				862,69
11-18 лет						
Салат.	100	14,64	3	6,3	23,7	164
Рассольник со сметаной	250	60,44	6,36	8,9	11,81	158,34
Рыба тушёная	100	48,40	9,75	4,95	3,8	105
Рис отварной	180	10,23	4,45	6,84	46,57	266,99
Хлеб ржано-пшеничный	60	5,4	4,08	0,78	27,12	120,6
Компот	200	15,00	0,4	0,2	23,8	97,76
		154,11				912,69

Составил зав. произв :