



Меню на 21.10.2024 г.

5 день от 6 - 10 лет

|              | Завтрак                               | вес        | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калорийность | Цена         |
|--------------|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| 54-12м-2020  | Плов с курицей                        | 200        | 27,3        | 8,1         | 33,2         | 314,6        | 35,51        |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком            | 200        | 3,8         | 3,5         | 11,2         | 91,2         | 11,09        |
|              | Яблоко                                | 100        | 2           | 0           | 12           | 59           | 13,05        |
| Пром.        | Хлеб в ассортименте                   | 30         | 2           | 0,4         | 11,9         | 58,7         | 1,8          |
|              | <b>Итого за Завтрак</b>               | <b>530</b> | <b>35,1</b> | <b>12</b>   | <b>68,3</b>  | <b>523,5</b> | <b>61,45</b> |
|              | <b>Обед</b>                           |            |             |             |              |              |              |
|              | Горошек зеленый                       |            |             |             |              |              | 9,93         |
| 54-5с-2020   | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 200        | 8,6         | 4,3         | 13,9         | 129          | 13,87        |
| 54-18м-2020  | Печень говяжья по-строгановски        | 80         | 13,4        | 14          | 5,3          | 200,5        | 32,77        |
| 54-4г-2020   | Каша гречневая рассыпчатая            | 150        | 8,2         | 6,9         | 35,9         | 238,9        | 13,05        |
| 54-3гн-2020  | Чай с лимоном и сахаром               | 200        | 0,2         | 0,1         | 6,6          | 27,9         | 2,62         |
|              | Банан                                 | 150        | 3,2         | 0,2         | 39,2         | 106,8        | 17,05        |
| Пром.        | Хлеб в ассортименте                   | 60         | 4           | 0,7         | 23,8         | 117,4        | 2,89         |
|              | <b>Итого за Обед</b>                  | <b>840</b> | <b>37,6</b> | <b>26,2</b> | <b>124,7</b> | <b>820,5</b> | <b>92,18</b> |

от 11 - 18 лет

|              |                                       |            |             |             |              |              |               |
|--------------|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| 54-12м-2020  | Плов с курицей                        | 250        | 34          | 10,1        | 41,5         | 393,4        | 40,39         |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком            | 200        | 3,8         | 3,5         | 11,2         | 91,2         | 15,84         |
|              | Яблоко                                | 100        | 2           | 0           | 12           | 59           | 13,12         |
| Пром.        | Хлеб в ассортименте                   | 45         | 3           | 0,5         | 17,8         | 88           | 2,1           |
|              | <b>Итого за Завтрак</b>               | <b>595</b> | <b>42,8</b> | <b>14,1</b> | <b>82,5</b>  | <b>631,6</b> | <b>71,45</b>  |
|              | <b>Обед</b>                           |            |             |             |              |              |               |
|              | Горошек зеленый                       |            |             |             |              |              | 9,93          |
| 54-5с-2020   | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 250        | 10,8        | 5,4         | 17,4         | 161,3        | 21,76         |
| 54-18м-2020  | Печень говяжья по-строгановски        | 80         | 13,4        | 14          | 5,3          | 200,5        | 31,39         |
| 54-4г-2020   | Каша гречневая рассыпчатая            | 200        | 10,9        | 9,3         | 47,9         | 318,6        | 21,05         |
| 54-3гн-2020  | Чай с лимоном и сахаром               | 200        | 0,2         | 0,1         | 6,6          | 27,9         | 2,72          |
|              | Банан                                 | 150        | 3,2         | 0,2         | 39,2         | 106,8        | 17,42         |
| Пром.        | Хлеб в ассортименте                   | 60         | 4           | 0,7         | 23,8         | 117,4        | 2,89          |
|              | <b>Итого за Обед</b>                  | <b>910</b> | <b>42,5</b> | <b>29,7</b> | <b>140,2</b> | <b>932,5</b> | <b>107,16</b> |



