

УТВЕРЖДАЮ

ИП Шамакова Н.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБДУ "Научно-исследовательский институт питания"

С.В. Киселева

Меню на « »

2025 г. День 1 (понедельник)

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак

	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша жидкая молочная из манной крупы с м-сл					(ккал)	
Печенье	210	6	9,8	31,8	239,8	181
Чай черный байховый с сахаром и лимоном	20	1,5	2	15	83,4	СРБ
Хлеб пшеничный	186	0,2	0	6,2	26,1	377
Хлеб ржаной	30	2,3	0,2	15,1	71	СРБ
Фрукты свежие (апельсин или банан)	20	1,4	0,2	6,7	34,8	СРБ
Итого за прием пищи	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
Цена 78 рублей 05 копеек	616	12	12,8	89,5	525,6	

Обед

	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные (соленые или квашенные) по сезону					(ккал)	
Борщ с капустой и картофелем	60	0,5	0,1	1	7,8	70/71
Чахохбили из птицы	200	1,6	4	10,4	84,5	82
Пюре из бобовых	90	6,5	8,5	3,4	114,8	600
Компот из свежих плодов	155	13,4	6,7	34,5	251	199
Хлеб пшеничный	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342
Хлеб ржаной	45	3,5	0,3	22,7	106,5	СРБ
Итого за прием пищи	25	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ
Цена 107 рублей	755	27,3	20	89,9	648,8	

Возрастная категория 12 лет и старше

Завтрак

	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша жидкая молочная из манной крупы с м-сл					(ккал)	
Печенье	210	6	9,8	31,8	239,8	181
Чай черный байховый с сахаром и лимоном	20	1,5	2	15	83,4	СРБ
Хлеб пшеничный	186	0,2	0	6,2	26,1	377
Хлеб ржаной	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ
Фрукты свежие (яблоко)	30	2	0,4	11,9	60,3	СРБ
Итого за прием пищи	130	0,5	0,5	12,7	61,1	338
Цена 77 рублей	626	14	13	102,7	589,1	

Обед

	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные (соленые или квашенные) по сезону					(ккал)	
Борщ с капустой и картофелем	100	0,8	0,1	1,7	13	70/71
Чахохбили из птицы	250	2	5	13	105,8	82
Пюре из бобовых	100	7,2	9,4	3,8	127,6	600
Компот из свежих плодов	187	16,2	8,1	41,6	302,8	199
Хлеб пшеничный	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342
Хлеб ржаной	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Итого за прием пищи	35	2,5	0,4	11,8	60,9	СРБ
Цена 107 рублей	912	33,4	23,5	111,5	792,9	