

УТВЕРЖДАЮ		СОГЛАСОВАНО				
ИП Шмакова Н.В.		Директор МБУ "Научно-исследовательский институт питания"				
Шмакова Наталья Владимировна		Шошув Кошкелово Т.В.				
Меню на « »		2025 г. День 4 (четверг)				
Возрастная категория 7-11 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Икра овощная	60	1,2	5,4	4,7	71,4	СРБ
Омлет натуральный с м-сл	116	10,9	19,6	2,2	227,2	210
Кофейный напиток с молоком	180	3	2,2	24	127,9	379
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	СРБ
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8	СРБ
Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	338
Итого за прием пищи	536	19,3	28,1	65,4	593,4	
Цена 78 рублей 05 копеек						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Винегрет овощной	60	0,8	6	4,3	75	67
Рассольник ленинградский	200	1,9	4,1	13,2	97,8	96
Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе	110	8,7	11,6	11,4	189,9	278-673
Макаронные изделия отварные с м-сл	150	5,6	7,9	35	230,8	309
Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1	377
Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5	СРБ
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ
Итого за прием пищи	776	22,4	30,2	101,2	769,6	
Цена 107 рублей						
Возрастная категория 12 лет и старше						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Икра овощная	100	2	9	7,8	119	СРБ
Омлет натуральный с м-сл	116	10,9	19,6	2,2	227,2	210
Кофейный напиток с молоком	180	3	2,2	24	127,9	379
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ
Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3	СРБ
Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	338
Итого за прием пищи	606	22,2	32	83,7	713,9	
Цена 77 рублей						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Винегрет овощной	100	1,3	10	7,2	125,2	67
Рассольник ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	122,4	96
Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе	110	8,7	11,6	11,4	189,9	278-673
Макаронные изделия отварные с м-сл	180	6,7	9,5	42	276,9	309
Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1	377
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9	СРБ
Итого за прием пищи	921	26,3	37,2	125,1	943,5	
Цена 107 рублей						