

УТВЕРЖДАЮ

ИП Шмакова Н.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор "ИП" Шмакова Н.В.

Меню на « »

2025 г. День 5 (пятница)

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак

	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из свежей капусты с морковью квашеной капусты с луком)	(или)					
Рыба, тушеная в томате с овощами	60					
Рис отварной с м-сл	100	1	3	5,5	54	45-47
Напиток из плодов шиповника	150	10,2	5,4	5,9	114,8	229
Хлеб пшеничный	180	3,9	8,8	39	250,1	304
Хлеб ржаной	30	0,1	0	18,7	82,7	388
	20	2,3	0,2	15,1	71	СРБ
		1,4	0,2	6,7	34,8	СРБ
Итого за прием пищи					607,4	
Цена 78 рублей 05 копеек	540	18,9	17,6	90,9		

Обед

	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Икра овощная						
Щи По-уральски со сметаной	60					
Сердце в соусе	200	1,2	5,4	4,7	71,4	СРБ
Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	100	1,4	3,9	8,7	83	93
Компот из свежих плодов	150	13,3	9,2	8,9	177,8	262
Хлеб пшеничный	180	8,6	9,4	38,6	272,8	302
Хлеб ржаной	45	0,1	0,1	9,5	40,7	342
Итого за прием пищи	25	3,5	0,3	22,7	106,5	СРБ
Цена 107 рублей	760	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ
		29,8	28,6	101,5	795,7	

Возрастная категория 12 лет и старше

Завтрак

	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат со свежей капусты с морковью квашеной капусты с луком)	(или)					
Рыба, тушеная в томате с овощами	100					
Рис отварной с маслом сливочным	100	1,5	5,1	9,3	89,9	45-47
Напиток из плодов шиповника	180	10,2	5,4	5,9	114,8	229
Хлеб пшеничный	180	4,7	10,6	46,8	300,1	304
Хлеб ржаной	50	0,1	0	18,7	82,7	388
	30	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ
		2	0,4	11,9	60,3	СРБ
Итого за прием пищи					766,2	
Цена 77 рублей	640	22,3	21,8	117,7		

Обед

	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Икра овощная						
Щи по-Уральски со сметаной	100					
Сердце в соусе	250	2	9	7,8	119	СРБ
Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	100	1,8	4,9	10,9	103,8	93
Компот из свежих плодов	180	13,3	9,2	8,9	177,8	262
Хлеб пшеничный	180	10	10,4	44,8	311,7	302
Хлеб ржаной	60	0,1	0,1	9,5	40,7	342
Итого за прием пищи	35	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Цена 107 рублей	905	2,5	0,4	11,8	60,9	СРБ
		34,3	34,4	123,8	956	