

Меню для детей с 12 и старше на 16 Сентября 2026г.

Наименование блюда	Химический состав					цена, руб.
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак		15,1	15,6	80,4	521,8	
Бутерброд с сыром и маслом	20/15/5	6,1	7,8	7,9	126,2	26,90
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200/5	7,5	7,7	26,0	203	30,50
Чай с лимоном и апельсином "Цитрус"	200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8	10,84
Яблоко	113	0,6	0,0	21,6	89	20,28
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9	2,20
Хлеб дарницкий	20	0,7	0,1	9,4	40,5	2,18
Обед		28,7	25,8	103,6	761,9	92,90
Салат овощной с яйцом и маслом растительным	100	4,4	6,5	7,4	106	14,74
Суп из овощей с курицей ,со сметаной	250/10/5	5,9	6,3	16,0	144,3	27,43
Гуляш	100	9,1	7,5	3,4	117,5	45,48
Рис припущенный	180	4,4	4,3	35,0	196,6	13,43
Кисель из свежих ягод (клюква)	200	0,3	0,2	21,5	89,0	17,01
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	116,8	4,66
Хлеб дарницкий	40	1,9	0,4	17,5	81,0	4,01
						126,76
ИТОГО:		44	41	184	1284	219,66

Кладовщик:

Повар: