

Меню для обучающихся с 12 лет и сотрудников 35 руб. (обед)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ДЕНЬ 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			12,77	12,82	83,38	439,70
	ОБЕД					
113/17	Суп - лапша домашняя	250	5,11	7,01	16,93	151,26
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
	Вафли	54	3,47	5,49	34,74	134,70
ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			4,81	7,04	37,77	237,97
	ОБЕД					
96/17	Рассольник "Ленинградский"	250	3,29	6,88	17,93	146,80
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			5,95	6,16	39,26	245,28
	ОБЕД					
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,95	6,08	21,26	164,76
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			16,67	17,19	101,84	647,37
	ОБЕД					
82/17	Борщ с капустой и картофелем	250	5,80	10,70	19,70	198,30
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1,15	0,00	12,03	55,40
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
421/17	Сдоба обыкновенная	100	8,20	6,33	60,27	344,50
ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			5,46	14,13	41,80	320,02
	ОБЕД					
101/17	Суп картофельный с рисовой крупой	250	4,46	14,05	23,80	239,50
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			10,81	15,51	45,55	376,33
	ОБЕД					
99/17	Суп из овощей	250	8,14	15,35	23,68	271,76
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1,15	0,00	12,03	55,40
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			13,20	15,05	60,29	431,69
	ОБЕД					
102/17	Суп картофельный с бобовыми	250	9,76	14,78	20,60	254,43
348/17	Компот из кураги	200	1,92	0,11	29,85	128,09

	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
ОБЕД						
35/06	Свекольник	250	8,31	11,15	19,36	211,05
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
424/17	Булочка домашняя	50	3,59	6,64	31	198,19
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
ОБЕД						
96/17	Рассольник "Ленинградский"	250	3,29	6,88	17,93	146,80
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1,15	0,00	12,03	55,40
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
ОБЕД						
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,05	15,45	13,60	209,65
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
766/04	Сдоба обыкновенная	60	4,91	3,79	36,09	206,31