



## Меню КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД СТАРШИЕ КЛАССЫ

Неделя 1 день: 5

" \_\_\_\_\_ 2023

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (Капуста пекинская, Петрушка свежая, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	100	0,2	2,4	8,6	56,8
РЫБНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ (Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	250	3,3	6	3,03	79,3
ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" (собственного производства) СО СМЕТАНОЙ (Вода питьевая, Масло растительное, Сметана, Соль, П/Ф ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" (собственного производства))	280	20,84	23,16	43,68	466,6
ИЛИ РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ "ЗОЛОТАЯ РЫБКА"					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ (Варенье, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,1		20,16	33,92
ИЛИ ЧАЙ*					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ*					
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (ПЕКАРНЯ)	50	3,6	3	27,2	152
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 070</b>	<b>33,91</b>	<b>36,77</b>	<b>150,29</b>	<b>1025,57</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 070</b>	<b>33,91</b>	<b>36,77</b>	<b>150,29</b>	<b>1025,57</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

\* - По желанию ребенка