

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Кивандов А.С. ДОВ
16 января 2023 г.
Александр Суворова

СОГЛАСОВАНО
Директор
16 января 2023 г.
И.И. Петухова
СОШ 9

МЕНЮ ЕЖЕДНЕВНОЕ для обучающихся от 12 лет и старше (5-11 кл) (сезон зима-весна)

в т.ч. Дети с ОВЗ, Дети-инвалиды и Дети мобилизованных граждан

16 января 2023 г.

Прием пищи, Наименование блюда	Выход порции	Цена,руб.	Цена,руб.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
			за род.плату	Б	Ж	У	
2 неделя (понедельник)завтрак							
Омлет натуральный	100,00	36,80	31,44	5,17	10,58	1,92	211,30
Чай с молоком	200,00	7,13	5,13	2,31	1,35	15,90	81,00
Хлеб ржано-пшеничный	25,00	2,55	2,55	1,85	0,20	11,40	47,60
Хлеб пшеничный	40,00	3,08	3,08	3,04	0,32	19,16	95,20
Плоды или ягоды свежие (яблоко)	110,00	8,79	8,79	0,44	0,44	10,78	51,70
Кисломолочный продукт (кефир 2,5 % жирности)	200,00	21,01	21,01	7,25	4,45	10,00	125,00
Итого	675,00	79,36	72,00	20,06	17,34	69,16	611,80
Норма по СанПин 20-25%				18-22,5	18,4-23	76,6-95	544-680
2 неделя (понедельник) обед							
Салат из свеклы отварной	100,00	5,77	4,77	1,40	6,01	8,20	9,28
Борщ	250,00	8,85	7,85	1,59	4,92	10,93	103,75
Рагу из птицы(125\60)	185,00	59,90	51,77	15,07	14,06	18,24	229,40
Сок фруктовый, ягодный (грушевый)	200,00	21,84	20,01	1,00	0,00	20,20	84,80
Хлеб пшеничный	60,00	4,62	3,62	4,56	0,48	28,74	142,80
Хлеб ржано-пшеничный	40,00	4,08	3,08	2,96	0,32	18,24	95,20
Кондитерское изделие (печенье)	45,00	5,90	5,90	2,06	6,50	18,66	169,50
Кисломолочный продукт (кефир 2,5 % жирности)	200,00	0,15	0,00	5,80	3,56	8,00	100,00
Итого	1080,00	111,11	97,00	34,44	35,85	131,21	934,73
Норма по СанПин 30 -35%				27--31,5	27,6--32	114,9--	816--952
2 неделя (понедельник) полдник							
Голубцы с мясом и рисом	216,00	71,65		12,43	10,42	20,82	226,00
Компот из свежих плодов (виноград)	200,00	6,17		0,16	0,16	27,88	114,60
Хлеб пшеничный	20,00	1,54		1,52	0,16	9,58	47,60
Итого	436,00	79,36		14,11	10,74	58,28	388,20
Норма по СанПин 10 -15%				9--13,5	9,2--13,3	38,3-57	272-408