

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Кизанов А.С.

23 января 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор
23 января 2023 г.

МЕНЮ ЕЖЕДНЕВНОЕ для обучающихся от 7 до 11 лет (1-4 кл) (сезон зима-весна)

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

23 января 2023 г.

Прием пищи, Наименование блюда	Выход порции	Цена,ру б.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
			Б	Ж	У	
1 неделя (понедельник)завтрак						
Бутерброд с сыром и маслом сливочным (30\15\5)	50,00	15,84	5,80	8,30	14,83	157,00
Крупеник с йогуртом (пшеничная) (100\40)	140,00	35,75	8,11	5,68	24,50	191,00
Какао с молоком	200,00	11,75	4,60	3,60	12,60	100,40
Хлеб ржано-пшеничный	20,00	2,04	1,48	0,16	9,12	47,60
Плоды или ягоды свежие (яблоко)	110,00	8,79	0,44	0,44	10,78	51,70
Итого	520,00	74,17	20,43	18,18	71,83	547,70
Норма по СанПин 20-25%			15,4-19,25	15,8-19,7	67-83,75	470-587,5
1 неделя (понедельник) обед						
Салат овощной с яблоком	60,00	10,80	0,69	0,11	4,32	42,84
Суп картофельный с рыбными фрикадельками (160\50)	210,00	34,20	1,83	2,33	12,92	89,04
Омлет с жареным картофелем	170,00	33,65	12,70	19,19	28,85	354,00
Сок фруктовый, ягодный (виноградный)	200,00	20,04	1,00	0,00	20,20	84,80
Хлеб пшеничный	40,00	3,08	3,04	0,32	19,16	95,20
Хлеб ржано-пшеничный	20,00	2,04	1,48	0,16	9,12	47,60
Итого	700,00	103,81	20,74	22,11	94,57	713,48
Норма по СанПин 30 -35%			23,1-26,95	23,7-27,6	100,5-111	705-822,5
1 неделя (понедельник) полдник						
Рыба тушеная в томате с овощами(50\100)	150,00	67,09	9,86	4,95	5,40	157,00
Хлеб ржано-пшеничный	15,00	1,53	1,11	0,12	6,84	35,70
Комопт из свежих плодов (яблоко)	180,00	5,55	0,14	0,14	20,91	103,14
Итого	345,00	74,17	11,11	5,21	33,15	295,84
Норма по СанПин 10 -15%			7,7-11,55	7,9-11,85	33,5-50,1	235-352,5