

УТВЕРЖДАЮ:  
ИП Кивандов А.С.

13 января 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:  
Директор  
13 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

13 января 2023 г.

| Прием пищи, Наименование блюда                  | Выход порции | Цена,ру б. | Пищевые вещества, г |           |          | Энергетиче ская ценность, кКал |
|-------------------------------------------------|--------------|------------|---------------------|-----------|----------|--------------------------------|
|                                                 |              |            | Б                   | Ж         | У        |                                |
| День 5 (пятница) завтрак                        |              |            |                     |           |          |                                |
| Салат из свеклы отварной                        | 60,00        | 3,93       | 0,84                | 0,60      | 4,95     | 55,68                          |
| Фрикадельки из кур с соусом(50\50)              | 100,00       | 33,03      | 8,19                | 7,85      | 8,99     | 178,60                         |
| Каша вязкая (рисовая)                           | 150,00       | 19,08      | 3,21                | 3,60      | 18,41    | 113,43                         |
| Чай с лимоном                                   | 200,00       | 3,53       | 0,13                | 0,02      | 15,20    | 62,00                          |
| Хлеб ржано-пшеничный                            | 20,00        | 2,04       | 1,48                | 0,16      | 9,12     | 47,60                          |
| Бутерброд с маслом (30\10)                      | 40,00        | 12,56      | 2,36                | 7,49      | 14,89    | 136,00                         |
| Итого                                           | 570,00       | 74,17      | 16,21               | 19,72     | 71,56    | 593,31                         |
| Норма по СанПин 20-25%                          |              |            | 15,4-19,25          | 15,8-19,7 | 67-83,75 | 470-587,5                      |
| 1 неделя (пятница) обед                         |              |            |                     |           |          |                                |
| Салат из моркови с яблоками                     | 60,00        | 4,66       | 0,63                | 0,10      | 5,11     | 23,94                          |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной(200\5) | 205,00       | 9,30       | 1,47                | 4,02      | 8,95     | 85,07                          |
| Тефтели с соусом (80\20)                        | 100,00       | 34,70      | 6,59                | 7,65      | 9,31     | 137,27                         |
| Макаронные изделия отварные с сыром             | 150,00       | 19,03      | 9,84                | 10,21     | 26,39    | 236,91                         |
| Какао с молоком                                 | 200,00       | 11,40      | 4,07                | 3,540     | 17,57    | 118,60                         |
| 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                          |
| Кисломолочный продукт (ряженка 2,5 % жирности)  | 200,00       | 19,60      | 5,80                | 3,56      | 8,00     | 100,00                         |
| Итого                                           | 975,00       | 103,81     | 32,92               | 29,56     | 103,61   | 844,59                         |
| Норма по СанПин 30 -35%                         |              |            | 23,1-26,95          | 23,7-27,6 | 100,5-11 | 705-822,5                      |
| 1 неделя (пятница) полдник                      |              |            |                     |           |          |                                |
| Капуста тушенная с яблоком                      | 150,00       | 37,91      | 2,66                | 8,00      | 12,47    | 132,60                         |
| Компот из сухофруктов                           | 180,00       | 5,37       | 1,36                | 1,01      | 11,93    | 60,75                          |
| Бутерброд с сыром(40\10)                        | 50,00        | 17,24      | 5,80                | 8,30      | 14,83    | 157,00                         |
| Плоды или ягоды свежие (мандарин)               | 70,00        | 13,65      | 0,40                | 0,12      | 9,80     | 28,60                          |
| Итого                                           | 450,00       | 74,17      | 10,22               | 17,43     | 49,03    | 378,95                         |
| Норма по СанПин 10 -15%                         |              |            | 7,7-11,55           | 7,9-11,85 | 33,5-50, | 235-352,5                      |