



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

22 февраля 2023 г.

Прием пищи, Наименование блюда	Выход порции	Цена,руб.	Цена,руб.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
			за род.плат	Б	Ж	У	
1 неделя (среда) завтрак							
Овощи натуральные соленные (помидоры)	60,00	10,01	8,01	0,48	0,06	1,02	6,00
Биточки с соусом(50\60)	110,00	40,66	39,66	9,04	9,79	11,83	246,40
Макароны отварные с овощами	180,00	13,07	12,07	5,87	7,19	34,22	225,08
Кофейный напиток	180,00	10,76	7,40	2,84	2,40	15,95	90,54
Хлеб ржано-пшеничный	25,00	2,55	2,55	1,85	0,20	11,40	47,60
Хлеб пшеничный	30,00	2,31	2,31	2,28	0,24	14,37	71,40
Итого	585,00	79,36	72,00	22,36	19,88	88,79	687,02
Норма по СанПин 20-25%				18-22,5	18,4-23	76,6-95	544-680
1 неделя (среда) обед							
Салат из свеклы с курагой	100,00	13,60	8,60	1,85	6,04	18,06	134,00
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной(250\5)	255,00	9,34	7,34	1,91	8,23	8,68	102,63
Запеканка картофельная с мясом(160\40)	200,00	73,30	69,19	19,33	18,13	23,48	376,32
Компот из свежих плодов (яблоко)	200,00	6,17	5,17	0,16	0,16	27,88	114,60
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
Итого	855,00	111,11	97,00	30,77	33,36	125,08	965,55
Норма по СанПин 30 -35%				27--31,5	27,6--32	114,9--	816--952
1 неделя(среда) полдник							
Каша жидкая молочная (овсянная)	200,00	42,02		7,45	12,21	34,26	271,43
Хлеб пшеничный	20,00	1,54		1,520	0,160	9,58	47,60
Кефир 2,5%	200,00	25,00		0,16	0,16	27,88	114,60
Фрукты свежие (яблоко)	75,00	10,80		1,13	0,38	0,68	70,88
Итого	495,00	79,36		10,26	12,91	72,40	504,51
Норма по СанПин 10 -15%				9--13,5	9,2--13,8	38,3-57	272-408