



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 февраля 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 (четверг)завтрак							
Запеканка из творога с йогуртом(100\50)	150,00	54,69	49,33	9,92	15,75	18,43	333,00
Салат из моркови с яблоком	100,00	7,47	7,47	1,06	0,17	8,52	39,90
Хлеб пшеничный	40,00	3,08	3,08	3,04	0,32	19,16	95,20
Хлеб ржано-пшеничный	30,00	3,06	3,06	2,22	0,24	13,68	71,40
Чай с молоком	200,00	7,13	5,13	2,31	1,35	15,90	81,00
Кондитерское изделие (печенье)	30,00	3,93	3,93	2,04	5,55	4,44	37,50
Итого	550,00	79,36	72,00	20,59	23,38	80,13	658,00
Норма по СанПин 20-25%				18-22,5	18,4-23	76,6-95	544-680
2 неделя (четверг) обед							
Салат из свеклы с сыром	100,00	18,48	9,37	4,67	9,39	7,19	131,90
Суп с макаронными изделиями	250,00	8,25	7,25	2,38	5,08	12,99	117,00
Рыба припущенная(80\30)	110,00	46,81	45,81	5,60	12,22	11,92	146,00
Каша вязкая (пшенная)	180,00	8,83	7,83	3,20	4,30	18,38	125,15
Сок фруктовый, ягодный (виноградный)	200,00	20,04	20,04	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
Итого	940,00	111,11	97,00	24,37	31,79	117,66	842,85
Норма по СанПин 30 -35%				27--31,5	27,6--32	114,9--	816--952
2 неделя (четверг) полдник							
Яйцо отварное	40,00	10,62		5,08	4,60	0,28	63,00
Бутерброд с маслом	40,00	10,79		2,36	7,49	14,89	136,00
Компот из свежих плодов(смородина)	200,00	49,41		8,70	7,50	12,60	153,00
Кондитерское изделие (печенье)	20,00	2,62		0,68	1,85	1,48	43,30
Хлеб ржано-пшеничный	20,00	2,04		1,48	0,16	9,12	47,60
Хлеб пшеничный	30,00	3,88		2,28	0,24	14,36	71,40
Итого	350,00	79,36		20,58	21,84	52,73	514,30
Норма по СанПин 10 -15%				9--13,5	9,2--13,4	38,3-57	272-408