



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

г.ч. Дети с ОВЗ, Дети-инвалиды и Дети мобилизованных граждан

3 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 (пятница)завтрак							
Салат из свежесы отварной с яблоком	60,00	9,28	7,28	0,84	0,60	4,95	55,68
Мясо тушеное(60\50)	110,00	51,37	47,01	10,58	10,60	2,80	247,50
Картофель отварной с луком	115,00	9,46	8,46	2,38	5,36	15,98	128,00
Компот из свежих плодов (яблоко)	200,00	6,17	6,17	0,16	0,16	27,88	114,60
Хлеб пшеничный	40,00	3,08	3,08	3,04	0,32	19,16	95,20
Итого	525,00	79,36	72,00	17,00	17,04	70,77	640,98
Норма по СанПин 20-25%				18-22,5	18,4-23	76,6-95	544-680
2 неделя (пятница) обед							
Салат из белокачанной капусты с яблоками	100,00	11,87	10,87	0,12	5,10	11,16	90,10
Суп картофельный с мясными фрикадельками(200\50)	250,00	13,28	12,28	2,19	2,78	15,39	106,00
Запеканка из творога с морковью и йогуртом(150\50)	200,00	45,00	45,00	18,38	15,42	24,88	355,00
Кофейный напиток с молоком	200,00	13,76	11,76	2,86	2,67	15,94	100,60
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
Плоды или ягоды свежие (мандарины)	100,00	18,50	10,39	0,80	0,50	21,00	96,00
Итого	950,00	111,11	97,00	31,87	27,27	135,35	985,70
Норма по СанПин 30 -35%				27--31,5	27,6--32	114,9--	816--952
2 неделя (пятница) полдник							
Рагу из птицы	200	65		14,35	13,40	17,37	248,00
Какао с молоком	180,00	12,60		4,07	3,540	17,57	118,60
Хлеб ржано-пшеничный	20,00	2,04		1,48	0,16	9,12	47,60
Итого	400,00	79,36		19,90	17,10	44,06	414,20
Норма по СанПин 10 -15%				9--13,5	9,2--13,5	38,3-57	272-408