



МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 12-18 лет, в т.ч. ДЕТИ С ОВЗ И ДЕТИ-ИНВАЛИДЫ

12 сентября 2022 г.

Сезон (лето-осень)

1 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	220,00	2,50	9,00	18,50	141,10
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,40	4,00	18,30	164,00
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	190	5,30	4,80	8,60	107,40
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	110	0,40	0,40	10,80	51,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50,00	3,80	0,30	25,10	118,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,00	2,00	0,30	12,70	61,20
Итого за прием пищи:	650,00	18,40	18,80	94,00	643,80
Полдник					
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60,00	10,60	11,60	22,80	196,60
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	9,80	39,70
Итого за прием пищи:	360,00	11,10	12,00	42,40	283,30
Обед					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100,00	0,80	0,10	2,40	13,60
СУП-ЛАПША "ДОМАШНЯЯ"	250,00	2,90	4,30	13,90	110,50
МЯСО, ТУШЕННОЕ С КАПУСТОЙ	200,00	11,80	20,40	17,50	283,80
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (НЕ КРЕМОВЫЕ)	60,00	4,40	5,70	25,90	212,70
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200,00	1,00	0,20	19,60	83,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70,00	5,30	0,40	35,10	165,80
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40,00	2,60	0,40	17,00	81,60
Итого за прием пищи:	920,00	28,80	31,50	131,40	951,40