



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

14 февраля 2023 г.

Прием пищи, Наименование блюда	Выход порции	Цена,руб.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
			Б	Ж	У	
2 неделя(вторник)завтрак						
Омлет натуральный	100,00	32,89	10,17	10,58	1,92	211,30
Чай с молоком	200,00	7,13	2,31	1,35	15,90	81,00
Хлеб ржано-пшеничный	20,00	2,04	1,48	0,16	9,12	47,60
Хлеб пшеничный	30,00	2,31	2,28	0,24	14,37	71,40
Плоды или ягоды свежие (яблоко)	110,00	8,79	0,44	0,44	10,78	51,70
Кисломолочный продукт (кефир 2,5 %) тетра-пак	200,00	21,01	0,16	0,16	27,88	114,60
Итого	860,00	74,17	25,54	20,43	92,57	730,60
Норма по СанПин 20-25%			15,4-19,25	15,8-19,7	67-83,75	470-587,5
2 неделя (вторник) обед						
Салат из свеклы отварной	60,00	3,93	0,84	3,60	4,92	5,57
Борщ	200,00	9,58	1,27	3,88	6,85	73,00
Рагу из птицы(125\50)	175,00	58,90	12,56	11,72	20,20	217,00
Сок фруктовый, ягодный (грушевый)	200,00	21,84	1,00	0,00	20,20	84,80
Хлеб пшеничный	40,00	3,08	3,04	0,32	19,16	95,20
Хлеб ржано-пшеничный	25,00	2,55	1,85	0,20	11,40	59,50
Кондитерское изделие (печенье)	30,00	3,93	2,04	7,55	12,44	129,90
Итого	730,00	103,81	22,60	27,27	95,17	664,97
Норма по СанПин 30 -35%			23,1-26,95	23,7-27,6	100,5-111	705-822,5
2 неделя (вторник) полдник						
Голубцы с мясом(100\50)	150,00	66,46	9,32	7,80	15,62	169,50
Компот из свежих плодов (яблоки)	200,00	6,17	0,16	0,16	27,88	114,60
Хлеб пшеничный	20,00	1,54	1,52	0,16	9,58	47,60
Итого	370,00	74,17	11,00	8,12	53,08	331,70
Норма по СанПин 10 -15%			7,7-11,55	7,9-11,85	33,5-50,1	235-352,5