



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

20 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 (понедельник)завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным(30\10)	40,00	12,56	7,79	2,36	7,49	14,89	136,00
Сыр порциями	30,00	11,99	10,99	5,64	5,43	0,30	72,60
Крупеник с йогуртом (пшеничная)(150\50)	200,00	31,72	33,62	7,60	5,85	35,00	272,85
Какао с молоком	200,00	11,75	9,75	4,60	3,60	12,60	100,40
Хлеб ржано-пшеничный	25,00	2,55	2,06	1,85	0,20	11,40	47,60
Плоды или ягоды свежие (яблоко)	110,00	8,79	7,79	0,44	0,44	10,78	51,70
Итого	605,00	79,36	72,00	22,49	23,01	84,97	681,15
Норма по СанПин 20-25%				18-22,5	18,4-23	76,6-95	544-680
1 неделя (понедельник) обед							
Салат овощной с яблоком	100,00	12,80	12,80	1,16	0,19	7,20	35,10
Суп картофельный с рыбными фрикадельками(230\20)	250,00	35,71	21,60	6,18	2,77	22,39	106,00
Омлет с жареным картофелем	200,00	33,86	33,86	14,20	31,66	21,08	466,60
Сок фруктовый, ягодный (виноградный)	200,00	20,04	20,04	1,00	0,00	20,20	84,80
Хлеб пшеничный	60,00	4,62	4,62	4,56	0,48	28,74	142,80
Хлеб ржано-пшеничный	40,00	4,08	4,08	2,96	0,32	18,24	95,20
Итого	850,00	111,11	97,00	30,06	35,42	117,85	930,50
Норма по СанПин 30 -35%				27--31,5	27,6--32	114,9--	816--952
1 неделя (понедельник) полдник							
Рыба тушеная в томате с овощами	200,00	70,23		11,14	7,90	7,20	209,00
Хлеб ржано-пшеничный	20,00	2,04		1,11	0,12	6,84	35,70
Хлеб пшеничный	20,00	1,54		1,520	0,160	9,58	47,60
Комопт из свежих плодов (яблоко)	180,00	5,55		0,14	0,14	20,91	103,14
Итого	420,00	79,36		13,91	8,32	44,53	395,44
Норма по СанПин 10 -15%				9--13,5	9,2--13,3	38,3-57	272-408