

03 апреля 2024 года

МЕЦЮ

2024 г.

Возрастная категория 7-11 лет, ОВЗ и инвалиды

Пример пищи	Наименование блюда	Выход	Пищ. ценность			Энерг. ценность	Стоимость блюда, руб.	Стоимость участка, руб.	Всего, рублей
			В	Ж	У				
Полдн 2	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,02	3,78	4,38	55,80	5,10		
	Рыба тушеная в томате с овощами	110	11,23	5,03	5,30	161,20	43,21		
День 8	Картофель отварной	180	2,85	4,55	21,19	140,00	12,08		
Завтрак	Корейский напиток на молоке	200	5,60	5,10	19,24	145,09	16,15		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1,14		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	1,26		
Итого за завтрак:		860	23,54	18,86	67,87	583,13	78,94	22,00	100,94
Обед	Салат из сборных овощей	60	0,91	6,10	2,65	68,72	5,84		
	Суп-лапша домашняя	200	2,25	4,26	11,05	96,93	6,88		
	Виточек из кур	90	13,10	9,99	13,14	185,43	29,01		
	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	3,75	24,98	150,96	8,11		
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,24	37,69	2,14		
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	2,28		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	1,89		
	Фрукты свежие (яблоко)	125/110	0,44	0,44	10,78	51,70	15,9		
	Итого за обед:		880	26,10	25,22	103,40	736,43	72,05	22,00

Пример пищи	Наименование блюда	Выход	Пищ. ценность			Энерг. ценность	Стоимость блюда, руб.	Стоимость участка, руб.	Всего, рублей
			В	Ж	У				
День 8	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,70	6,30	7,30	93,00	7,79		
	Рыба тушеная в томате с овощами	120	12,25	5,50	5,78	175,90	46,91		
Завтрак	Картофель отварной	180	3,42	5,46	25,43	168,00	13,57		
	Корейский напиток на молоке	200	5,60	5,10	19,24	145,09	16,15		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1,14		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	1,89		
Итого за завтрак:		650	26,47	22,88	79,47	680,11	87,45	22,00	109,45
Обед	Салат из сборных овощей	80	1,21	8,13	3,54	91,70	7,26		
	Суп-лапша домашняя	250	2,81	5,33	13,82	121,20	7,95		
	Виточек из кур	100	14,60	11,10	14,60	206,03	28,93		
	Каша пшеничная вязкая	180	5,02	4,50	29,98	181,15	9,00		
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,24	37,69	2,51		
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	3,13		
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	2,26		
	Фрукты свежие (яблоко)	125/110	0,44	0,44	10,78	51,70	15,90		
	Итого за обед:		1011	30,84	30,37	123,28	879,88	76,94	22,00

Зав. производством ООО "Здоровое питание" *В.И. Степанова*

