

09 марта 2023 года

**Здоровое ПИТАНИЕ**

**МЕНЮ**  
3 марта 2023 г.

Возрастная категория 7-11 лет, ОВЗ и инвалиды

Пример пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Стоимость блюда, руб.	Стоимость тарелки, руб.	Всего, рублей
			Б	Ж	У				
День 3 Завтрак	Салат из капусты белоч. и свеклы	80	1,23	4,15	4,36	81,50	69,50	22,00	91,50
	Котлета мясо-картоф. по-хмыловски	60	9,48	10,31	9,25	165,30			
	Рис припущенный	120	2,79	2,94	28,35	150,82			
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00			
	Хлеб пшеничный водороданный	20	1,52	0,16	9,84	46,88			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16			
Итого за завтрак:		500	17,36	18,00	79,92	570,66			
Обед	Салат из зеленого горошка	60	2,34	4,83	2,70	62,93	97,52	22,00	119,52
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,09	2,98	14,43	101,13			
	Капуста тушеная с мясом	150	11,56	16,43	9,90	274,55			
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00			
	Хлеб пшеничный водороданный	40	3,04	0,32	19,68	93,76			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24			
	Фрукты свежие	110	1,50	5,50	23,10	103,95			
Итого за обед:		790	24,61	30,42	96,89	748,56			

Возрастная категория 12-17 лет, ОВЗ и инвалиды

Пример пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Стоимость блюда, руб.	Стоимость тарелки, руб.	Всего, рублей
			Б	Ж	У				
День 3 Завтрак	Салат из капусты белоч. и свеклы	80	1,23	4,15	4,36	81,50	84,64	22,00	106,64
	Котлета мясо-картоф. по-хмыловски	90	12,13	13,48	13,87	247,95			
	Рис припущенный	150	3,49	3,68	35,44	188,52			
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00			
	Хлеб пшеничный водороданный	35	2,66	0,28	17,22	82,04			
Итого за завтрак:		555	20,53	21,79	91,09	692,01			
Обед	Салат из зеленого горошка	60	2,34	4,83	2,70	62,93	127,84	22,00	149,84
	Суп запиха домашняя	250	5,11	3,73	18,04	126,41			
	Капуста тушеная с мясом	200	15,41	21,91	13,20	366,07			
	Чай с молоком	200	5,02	3,63	13,86	107,73			
	Хлеб пшеничный водороданный	50	3,80	0,40	24,60	117,20			
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49			
	Фрукты свежие	110	1,50	5,50	23,10	103,95			
Итого за обед:		906	35,56	40,43	109,76	945,78			

Зав. производством ООО "Здоровое питание"

