

13 марта 2023 года

**Здоровое ПИТАНИЕ**

**МЕНЮ**  
13 марта 2023 г.

*Возрастная категория 7-11 лет, ОБТ и инвалиды*

Прочие виды	Наименование блюда	Выход	Пит. ценность			Энерг. ценность	Стоимость, руб.	Стоимость, руб.	Выход, руб.
			Б	Ж	У				
Завтрак	Овсяный порridge	50	1,70	0,50	1,30	28,60	78,08	22,00	100,08
	Овсяны витаминизированный	150	12,70	14,00	1,30	225,90			
	Кисель ягодно-яблочный витаминизированный	200	0,00	0,00	23,00	92,00			
	Хлеб витаминизированный	20	1,22	0,30	0,80	40,88			
	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,22	0,30	0,80	34,94			
	Фрукты свежие	100	0,40	0,20	10,20	45,90			
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>17,64</b>	<b>18,80</b>	<b>59,80</b>	<b>472,64</b>			
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,98	3,10	5,80	34,36	88,87	22,00	107,87
	Рисовый вегетарианский со сметаной	200/10	1,80	3,51	22,80	100,08			
	Пюре картофельное в соусе	65/10	11,30	8,57	7,70	175,06			
	Картофельные пюре	120	3,18	4,25	19,78	130,66			
	Сок	200	1,24	0,60	15,26	64,00			
	Хлеб витаминизированный	40	2,04	0,32	19,68	93,76			
	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,98	0,36	11,88	51,24			
	Кондитерское изделие	20	0,00	0,00	23,82	28,80			
<b>Итого за обед</b>		<b>815</b>	<b>24,18</b>	<b>28,71</b>	<b>116,90</b>	<b>708,06</b>			

*Возрастная категория 12-17 лет, ОБТ и инвалиды*

Прочие виды	Наименование блюда	Выход	Пит. ценность			Энерг. ценность	Стоимость, руб.	Стоимость, руб.	Выход, руб.
			Б	Ж	У				
Завтрак	Крутоны витаминизированные	60	1,20	0,20	6,10	34,80	81,30	22,00	103,30
	Овсяны с яблоком порridge	200	14,03	20,00	7,07	300,67			
	Кисель ягодно-яблочный витаминизированный	200	0,00	0,00	23,00	92,00			
	Хлеб витаминизированный	35	2,66	0,28	17,22	82,64			
	Хлеб ржанно-пшеничный	25	1,65	0,20	9,90	42,70			
	Фрукты свежие	100	0,40	0,20	10,20	45,90			
<b>Итого за завтрак</b>		<b>620</b>	<b>19,94</b>	<b>21,88</b>	<b>73,59</b>	<b>597,71</b>			
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,98	3,10	5,80	34,36	100,62	22,00	122,62
	Рисовый вегетарианский со сметаной	250/10	2,25	4,90	16,20	142,80			
	Оладьи из пшена	120	21,78	7,50	14,56	211,07			
	Картофельные пюре	150	3,18	4,25	19,78	130,66			
	Сок	200	1,24	0,60	15,26	64,00			
	Хлеб витаминизированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20			
	Хлеб ржанно-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49			
	Кондитерское изделие	45	0,00	0,00	35,73	43,20			
<b>Итого за обед</b>		<b>921</b>	<b>35,81</b>	<b>21,18</b>	<b>146,29</b>	<b>824,98</b>			

Дир. производством ООО "Здоровое питание" *Е.И. Подушка*

