


16 апреля 2024 года




Здоровое питание

МЕНЮ

2024 г.

Возрастная категория 7-11 лет, ОВЗ и инвалиды



ФГБУН ВНИИОС
Федеральный научный центр
безопасности
пищевых продуктов
и потребительского
здоровья

Пример пищи	Наименование блюда	Выход	Питв. ценность			Энерг. ценность	Стоимость блюда, руб.	Стоимость услуги, руб.	Всего, рублей
			Б	Ж	У				
Удешья 2	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	17,85		
	Тфтели с соусом	60/30	7,70	7,68	11,24	166,69	30,47		
День 7	Картофельное пюре	150	3,18	4,25	19,78	130,66	12,81		
Завтрак	Сок (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	11,96		
	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:		540	15,42	12,63	71,28	483,19	75,49	22,00	97,49
Обед	Салат из моркови с черносливом	60	0,90	0,10	12,90	56,80	9,11		
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	200/25	3,06	5,64	10,41	118,34	25,72		
	Сырники из творога со сушеным молоком	150/40	20,08	23,70	34,21	390,08	69,57		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	17,18	69,65	3,3		
	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		
Итого за обед:		745	29,36	30,12	106,26	779,87	111,87	22,00	133,87

Возрастная категория 12-17 лет, ОВЗ и инвалиды

Пример пищи	Наименование блюда	Выход	Питв. ценность			Энерг. ценность	Стоимость блюда, руб.	Стоимость услуги, руб.	Всего, рублей
			Б	Ж	У				
День 7	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	21,30	28,00		
	Тфтели с соусом	90/30	11,05	11,16	15,52	239,41	26,54		
Завтрак	Картофельное пюре	180	3,82	5,10	23,74	156,80	14,36		
	Сок (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	11,96		
	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			
Итого за завтрак:		670	22,06	17,31	94,85	654,51	85,03	22,00	107,03
Обед	Салат из моркови с черносливом	80	1,20	0,13	17,20	75,73	11,24		
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250/25	5,55	5,99	12,93	148,50	25,33		
	Сырники из творога со сушеным молоком	180/40	21,40	31,44	37,01	444,40	75,50		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	17,18	69,65	3,30		
	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		
Итого за обед:		966	35,01	38,43	125,64	928,69	120,76	22,00	142,76

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

