

21 апреля 2023 года

Здоровое питание

МЕНЮ
21 апреля 2023 г.

Утверждено

Возрастная категория 7-11 лет, ОВЗ и инвалиды

Пример пищи	Наименование блюда	Выход	Пищ. ценность			Энерг. ценность	Стоимость блюда, руб.	Стоимость услуги, руб.	Итого, рублей
			Б	Ж	У				
День 10 Завтрак	Огурец соленый	30	0,17	0,00	0,50	3,00	87,73	22,00	109,73
	Жаркое по-домашнему	150	11,48	14,03	14,90	243,50			
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	17,18	69,65			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16			
	Фрукты свежие	100	1,50	5,00	21,00	94,50			
Итого за завтрак:		520	16,29	19,43	71,34	491,69			
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,80	2,70	4,60	72,60	104,87	22,00	126,87
	Щи из свежей капусты с картофелем и см	200/5	1,70	3,31	6,77	94,15			
	Рыба запеченная в омете	100	12,24	9,69	6,26	198,06			
	Картофельное пюре	150	3,18	4,25	19,78	130,66			
	Сок	200	1,34	0,60	15,36	64,00			
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24			
	Итого за обед:		785	24,28	21,23	84,33			

Возрастная категория 12-17 лет, ОВЗ и инвалиды

Пример пищи	Наименование блюда	Выход	Пищ. ценность			Энерг. ценность	Стоимость блюда, руб.	Стоимость услуги, руб.	Итого, рублей
			Б	Ж	У				
День 10 Завтрак	Огурец соленый	40	0,23	0,00	0,67	4,00	108,40	22,00	130,40
	Жаркое по-домашнему	200	15,48	18,70	17,20	318,00			
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	19,86	85,85			
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,66	0,28	17,22	82,04			
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	42,70			
	Фрукты свежие	100	1,50	5,00	21,00	94,50			
Итого за завтрак:		600	21,92	24,28	85,85	627,09			
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,80	2,70	4,60	72,60	75,45	22,00	97,45
	Щи из свежей капусты с картофелем и см	250/5	2,09	3,97	8,44	98,42			
	Рыба припущенная	100	12,24	9,69	6,26	271,63			
	Картофельное пюре	150	3,18	4,25	19,78	130,66			
	Сок	200	1,34	0,60	15,36	64,00			
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20			
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49			
	Итого за обед:		851	25,83	22,04	93,30			

Зав. производством ООО "Здоровое питание" *[Подпись]*

