

28 марта 2023 года

Здоровое ПИТАНИЕ


МЕНЮ 2023 г.

Возрастная категория 7-11 лет, ОВЗ и инвалиды

Приним пищи	Наименование блюда	Выход	Пищ. ценность			Энерг. ценность	Стоимость блюда, руб	Стоимость услуги, руб	Всего, рублей
			Б	Ж	У				
День 2 Завтрак	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,11	4,71	3,70	43,96	66,41	22,00	88,41
	Котлета из курицы	95	14,53	14,05	12,79	160,11			
	Каша пшеничная вязкая	110	4,10	3,60	25,00	149,20			
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,90			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16			
	Хлеб пшеничный подорованный	20	1,52	0,16	9,84	46,88			
Итого за завтрак:		505	23,58	22,86	74,95	501,21			
Обед	Икра свекольная	60	1,30	4,20	6,80	71,40	98,05	22,00	120,05
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,80	3,51	12,80	109,98			
	Омлет с сыром	150	12,30	18,50	3,00	316,00			
	Какао на молоке витаминизированный	200	5,84	4,68	16,30	130,39			
	Хлеб пшеничный подорованный	40	3,04	0,32	19,68	93,76			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24			
	Фрукты свежие	110	0,44	0,33	11,33	50,05			
	Итого за обед:		795	26,70	31,90	81,79			

Возрастная категория 12-17 лет, ОВЗ и инвалиды

Приним пищи	Наименование блюда	Выход	Пищ. ценность			Энерг. ценность	Стоимость блюда, руб	Стоимость услуги, руб	Всего, рублей
			Б	Ж	У				
День 2 Завтрак	Салат из моркови с зеленым горошком	80	1,48	6,28	4,93	58,61	68,75	22,00	90,75
	Котлета из курицы	95	14,53	14,05	12,79	160,11			
	Каша пшеничная вязкая	150	5,59	4,91	34,09	203,45			
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,90			
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	42,70			
	Хлеб пшеничный подорованный	35	2,66	0,28	17,22	82,04			
Итого за завтрак:		585	26,91	25,92	94,63	613,81			
Обед	Икра свекольная	60	1,30	4,20	6,80	71,40	114,74	22,00	136,74
	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,04	5,97	10,30	103,18			
	Омлет с сыром	200	16,40	24,67	4,00	421,33			
	Какао на молоке витаминизированный	200	5,84	4,68	16,30	130,39			
	Хлеб пшеничный подорованный	50	3,80	0,40	24,60	117,20			
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49			
	Фрукты свежие	110	0,44	0,33	11,33	50,05			
Итого за обед:		916	32,20	40,68	87,59	955,04			

Зав. производством ООО "Здоровое питание"  Е.И. Подушка

