

04 апреля 2023 года

Здоровое ПИТАНИЕ

МЕНЮ
4 апреля 2023

Возрастная категория 7-11 лет, ОВЗ и инвалиды

Пример пищи	Наименование блюда	Весовая	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Стоимость блюда, руб.	Стоимость 10 порций, руб.	Весовая, руб./кг
			Б	Ж	У				
День 7 Завтрак	Салат из свежих овощей	80	0,80	2,70	4,60	72,60			
	Творожки с фруктами	60/30	8,84	9,57	11,34	166,02			
	Макаронные изделия отварные	100	3,60	3,36	21,87	109,30			
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00			
	Хлеб пшеничный подорованный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	61,34	22,00	83,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,14	7,92	34,16			
Итого за завтрак:		810	17,08	16,13	78,67	521,63			
Обед	Салат из моркови с черносливом	60	0,90	0,10	12,90	56,80			
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	200/25	5,06	3,64	10,41	118,34			
	Сырники из творога со сливочным маслом	150/40	22,08	29,70	34,21	404,78			
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	17,18	69,65			
	Хлеб пшеничный подорованный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	111,36	22,00	133,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24			
	Фрукты свежие	110	0,88	0,22	8,25	38,50			
Итого за обед:		855	34,24	36,34	114,51	833,07			

Возрастная категория 12-17 лет, ОВЗ и инвалиды

Пример пищи	Наименование блюда	Весовая	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Стоимость блюда, руб.	Стоимость 10 порций, руб.	Весовая, руб./кг
			Б	Ж	У				
День 7 Завтрак	Салат из свежих овощей	100	1,00	3,38	5,75	90,75			
	Фрикадельки из кур	75	9,70	8,50	5,70	149,00			
	Макаронные изделия отварные	140	5,04	4,56	30,62	153,02			
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00			
	Хлеб пшеничный подорованный	35	2,66	0,28	17,23	82,04	61,96	22,00	83,96
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,30	0,60	19,80	85,40			
Итого за завтрак:		600	21,70	17,52	99,29	652,21			
Обед	Салат из моркови с черносливом	60	0,90	0,10	12,90	56,80			
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250/25	8,55	5,99	12,93	190,84			
	Сырники из творога со сливочным маслом	180/40	25,95	35,04	37,01	402,04			
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	19,86	85,85			
	Хлеб пшеничный подорованный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	125,24	22,00	147,24
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49			
	Фрукты свежие	110	0,88	0,22	8,25	38,50			
Итого за обед:		951	42,86	42,18	129,81	952,72			

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

