

23.09.2021.



МЕНЮ

Возраст

от 7 до 11 лет

наименование блюд		№ рецептуры	масса порц. (г)	Пищевая ценность			Эн. ценность ккал.	Витамин С,мг	
				белки	жиры	углеводы			
завтрак для детей из МН, 1-4 классы и ОВЗ 1 приём									
Четвертый день первой недели	1	Каша рисовая молочная	172	150	5,73	7,73	39,73	253	0,51
	2	Сыр порционный	15	10	3	3	3,18	36	
	3	Напиток из шиповника	2	150	0,11	7,85	80	37,88	0,46
	5	Хлеб ржаной	421,11	40	3,2	0,4	18,4	71	
	6	Хлеб пшеничный	420,02	40	3,2	0,4	22	78	
	7	Сок 0,2	3	200	1	0,2	20,2	92	4
	8		287	150	2,54	2,69	15,78	99,54	15,28
		Итого за завтрак		740					
	обед для ОВЗ 2-ой приём								
	1	Суп гороховый	53	250	1,67	4,83	11,67	97	7,97
2	Рагу овощное	224	300	8,76	12,21	8,85	247	2,08	
3	Банан	38	150,00				38,4	4	
4	Хлеб ржаной	421,11	40	3,2	0,4	18,4			
5	Хлеб пшеничный	421,02	40	3,2	0,4	22	70		
6	Шиповник	2	200	0,11	7,85	80	37,88	0,46	
7	БАНАН	125	150	0,6	0,2	8,4	38,4	4	
	Итого за обед		1130			23,5	109	16,2	
	Итого за день	1284,13	780	16,83	17,84	60,92	255,28	0	
		1284,13	1210	16,83	17,84	60,92	255,28		
Возраст			от 11 лет и старше						
				Пищевая ценность					
	наименование блюд								
			масса порц. (г)	белки	жиры	углеводы	Эн. ценность ккал.	Витамин С,мг	
Четвертый день первой недели	1	Рагу овощное	75	300	4,4	4,1	15,9	119	0,51
	2	Биточки	39	100	11	8	10	160	0,15
	3	Шиповник	2	200	0,11	7,85	80	37,88	0,46
	4	Сок 0,2	287	200	2,54	2,69	15,78	99,54	15,28
	5	Хлеб ржаной	420,02	40	0,6	0,2	8,4	78	4
	6	Хлеб пшеничный	421,11	40	3,2	0,4	18,4	71	
	7		206,25	100	8,76	12,21	8,85	274	2,08
		Итого за завтрак	1513,13	880			76,28	400,54	
		Платное питание							
1	Гречка	211,5	200	5,82	4,31	37,8			
2	Салат свекольный с изюмом	26	100	1,2	3,6	13,2	86	2,65	
	Шиповник	2	200	0,11	7,85	80	37,88	0,46	
3	Хлеб пшеничный	270	200	0,2	0,04	10,2	41	2,8	
	Итого за завтрак	421,02	700	3,2	0,4	22	70		