

СОГЛАСОВАНО  
Директор \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Васютин С.С.

МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С АДЛПЕРГИЕЙ НА РЫБНУЮ И МОЛОЧНУЮ ПРОДУКЦИЮ НА 03.05.2023 Г.

Возраст: 7-11 лет

| Среда день 8   | Наименование блюда                            | Пищевые вещества |              |              |               |                     |             |              |               |               |               | Минеральные вещества |             |               |      |  |  |  |
|----------------|---|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------------|-------------|---------------|------|--|--|--|
|                |   | Выход (мл,гр)    | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетич. ценность | Калории     | В1           | С             | А             | Са            | Р                    | Mg          | Fe            | Цена |  |  |  |
| <b>Завтрак</b> |   |                  |              |              |               |                     |             |              |               |               |               |                      |             |               |      |  |  |  |
| 6/н            | Вареники с картофелем (с растительным маслом) | 210/20           | 5,62         | 8,41         | 30,48         | 259,90              | 0,09        | 1,00         | 82,20         | 81,26         | 84,35         | 24,23                | 1,62        | 73,00         |      |  |  |  |
| 376            | Чай с сахаром                                 | 200/15           | 0,20         | 0,00         | 15,00         | 58,00               | 0,00        | 1,00         | 0,00          | 11,10         | 82,40         | 1,40                 | 0,28        | 5,00          |      |  |  |  |
| 15             | Овоши свежие                                  | 50               | 0,35         | 0,05         | 0,95          | 6,00                | 0,01        | 2,45         | 0,00          | 8,50          | 15,00         | 7,00                 | 0,25        | 16,00         |      |  |  |  |
|                | Хлеб пшеничный                                | 50               | 2,03         | 0,25         | 20,60         | 110,00              | 0,12        | 0,10         | 0,00          | 62,50         | 32,50         | 10,50                | 0,90        | 6,00          |      |  |  |  |
|                | <b>Итого:</b>                                 | <b>530</b>       | <b>8,20</b>  | <b>8,71</b>  | <b>67,03</b>  | <b>433,90</b>       | <b>0,22</b> | <b>2,25</b>  | <b>82,20</b>  | <b>163,36</b> | <b>214,25</b> | <b>43,13</b>         | <b>3,1</b>  | <b>100,00</b> |      |  |  |  |
| <b>Обед</b>    |   |                  |              |              |               |                     |             |              |               |               |               |                      |             |               |      |  |  |  |
| 67             | Винегрет овощной                              | 60               | 1,84         | 6,02         | 4,37          | 75,06               | 0,03        | 7,03         | 68,16         | 28,24         | 31,27         | 14,53                | 1,21        | 15,00         |      |  |  |  |
| 88             | Суп картофельный с мясными фрикадельками      | 200/20           | 4,41         | 4,01         | 8,32          | 111,80              | 0,02        | 0,19         | 69,78         | 69,25         | 89,00         | 16,06                | 0,03        | 45,00         |      |  |  |  |
| 259            | Жаркое по-домашнему                           | 175              | 14,02        | 14,09        | 28,58         | 303,00              | 0,03        | 0,16         | 73,52         | 118,57        | 153,25        | 20,69                | 0,81        | 73,00         |      |  |  |  |
| 342            | Компот из свежих фруктов                      | 200              | 0,16         | 0,16         | 27,88         | 114,60              | 0,12        | 12,38        | 0,00          | 14,18         | 4,40          | 5,14                 | 0,25        | 15,00         |      |  |  |  |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                          | 50               | 2,20         | 0,27         | 20,55         | 108,00              | 0,10        | 0,12         | 0,00          | 53,50         | 33,80         | 11,50                | 0,40        | 6,00          |      |  |  |  |
|                | Хлеб пшеничный                                | 50               | 2,03         | 0,25         | 20,60         | 110,00              | 0,12        | 0,10         | 0,00          | 62,50         | 32,50         | 10,50                | 0,90        | 6,00          |      |  |  |  |
|                | <b>Итого:</b>                                 | <b>755</b>       | <b>24,66</b> | <b>24,80</b> | <b>110,30</b> | <b>822,46</b>       | <b>0,42</b> | <b>19,98</b> | <b>211,46</b> | <b>346,24</b> | <b>344,22</b> | <b>78,42</b>         | <b>3,60</b> | <b>160,00</b> |      |  |  |  |
| <b>Полдник</b> |   |                  |              |              |               |                     |             |              |               |               |               |                      |             |               |      |  |  |  |
|                | Хлебобулочное (кондитерское) изделие          | 50               | 10,20        | 10,50        | 4,20          | 175,00              | 0,16        | 0,30         | 96,00         | 109,30        | 139,20        | 22,60                | 0,79        | 35,00         |      |  |  |  |
|                | Сок фруктовый                                 | 200              | 0,00         | 0,00         | 31,80         | 128,00              | 0,02        | 4,00         | 0,00          | 38,00         | 14,00         | 8,00                 | 0,40        | 35,00         |      |  |  |  |
|                | Фрукты свежие                                 | 100              | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00               | 0,00        | 4,60         | 3,00          | 6,00          | 11,00         | 5,00                 | 0,50        | 30,00         |      |  |  |  |
|                | <b>Итого:</b>                                 | <b>350</b>       | <b>10,60</b> | <b>10,90</b> | <b>45,80</b>  | <b>350,00</b>       | <b>0,18</b> | <b>8,90</b>  | <b>99,00</b>  | <b>153,30</b> | <b>164,20</b> | <b>35,60</b>         | <b>1,69</b> | <b>100,00</b> |      |  |  |  |
|                |   |                  | <b>43,46</b> | <b>44,41</b> | <b>223,13</b> | <b>1606,36</b>      | <b>0,82</b> | <b>31,13</b> | <b>392,66</b> | <b>662,90</b> | <b>722,67</b> | <b>157,15</b>        | <b>8,34</b> |               |      |  |  |  |
|                |   |                  | <b>54,11</b> | <b>56,17</b> | <b>220,02</b> | <b>1688,11</b>      | <b>0,86</b> | <b>42,14</b> | <b>513,13</b> | <b>783,64</b> | <b>762,53</b> | <b>184,71</b>        | <b>8,82</b> |               |      |  |  |  |

