

СОГЛАСОВАНО  
Директор

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Васютин С.С.



МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С АЛЛЕРГИЕЙ НА РЫБНУЮ И МОЛОЧНУЮ ПРОДУКЦИЮ НА 04.05.2023 Г.

Возраст: 7-11 лет

Четверг день 9	Наименование блюда	Пищевые вещества						Витамины				Минеральные вещества					Цена
		Выход (мл,гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Энергетическая ценность	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe			
	<b>Завтрак</b>																
б/н	Каша жидкая (с джемом)	190/10	5,88	7,75	36,15	245,00	0,09	4,88	32,50	103,50	43,90	32,80	0,50	57,20			
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			
209	Йогурт вареное	40	6,38	5,75	0,38	78,75	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00	15,80			
15	Овощи 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>540</b>	<b>14,84</b>	<b>13,80</b>	<b>73,08</b>	<b>497,75</b>	<b>0,25</b>	<b>8</b>	<b>132,50</b>	<b>207,60</b>	<b>250,60</b>	<b>56,50</b>	<b>2,93</b>	<b>100,00</b>			
	<b>Обед</b>																
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,78	1,95	3,88	36,24	0,08	4,08	48,00	48,25	46,56	16,47	1,99	15,00			
82	Борщ с капустой и картофелем (с мясом)	200/25	7,79	8,27	26,90	142,18	0,03	1,65	72,15	69,71	50,53	5,18	0,32	45,00			
259	Гуляш из мяса (с соусом) 50/50	100	11,42	10,95	14,66	282,00	0,09	0,06	121,10	126,01	89,18	30,69	0,15	60,00			
305	Рис припущенный	150	3,64	5,37	30,67	199,95	0,04	3,00	0,00	44,03	101,00	11,68	0,86	15,00			
305	Напиток из ягод	200	0,68	0,28	20,76	108,20	0,08	11,80	0,00	21,34	33,44	1,44	0,47	13,00			
	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>845</b>	<b>28,54</b>	<b>27,09</b>	<b>117,12</b>	<b>876,57</b>	<b>0,42</b>	<b>20,71</b>	<b>241,25</b>	<b>362,84</b>	<b>354,51</b>	<b>76,96</b>	<b>4,19</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	30,00			
	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	35,00			
	<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>53,98</b>	<b>51,79</b>	<b>236,00</b>	<b>1724,32</b>	<b>0,85</b>	<b>38,04</b>	<b>472,75</b>	<b>723,74</b>	<b>769,31</b>	<b>169,06</b>	<b>8,81</b>				