

СОГЛАСОВАНО  
Директор \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
ИП ВАСЮТИН С.С.

МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С АЛЛЕРГИЕЙ НА РЫБЬЮЮ И МОЛОЧНУЮ ПРОДУКЦИЮ НА 21.04.2023 Г.  
Возраст: 7-11 лет



| Примечание | Наименование блюд | Пищевые вещества                           |              |              |               |                |               |              | Энергетическая ценность |               |               | Витамины      |              |             |               |   |   |    | Минеральные вещества |    |    |      |  |  |  |
|------------|-------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|-------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---|---|----|----------------------|----|----|------|--|--|--|
|            |                   | Выход (мл/гр)                              | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал           | В1            | С            | А                       | Са            | Р             | Мг            | Fe           | Цена        | В1            | С | А | Са | Р                    | Мг | Fe | Цена |  |  |  |
|            | <b>Завтрак</b>    |  |              |              |               |                |               |              |                         |               |               |               |              |             |               |   |   |    |                      |    |    |      |  |  |  |
|            | б/н               | Ежикки мясные (с соусом) 80/20             | 100          | 6,85         | 8,50          | 18,60          | 176,00        | 0,14         | 8,20                    | 110,95        | 117,00        | 68,00         | 15,66        | 1,08        | 62,00         |   |   |    |                      |    |    |      |  |  |  |
|            | 309               | Макаронные изделия отварные                | 150          | 5,50         | 4,50          | 26,40          | 168,45        | 0,03         | 0,00                    | 24,98         | 27,45         | 56,99         | 21,38        | 0,45        | 11,00         |   |   |    |                      |    |    |      |  |  |  |
|            | 376               | Чай с сахаром                              | 200          | 0,20         | 0,00          | 15,00          | 58,00         | 0,00         | 1,00                    | 0,00          | 11,10         | 82,40         | 1,40         | 0,28        | 5,00          |   |   |    |                      |    |    |      |  |  |  |
|            |                   | 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          |   |   |    |                      |    |    |      |  |  |  |
|            | 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         |   |   |    |                      |    |    |      |  |  |  |
|            |                   | <b>итого:</b>                              | <b>550</b>   | <b>14,93</b> | <b>12,30</b>  | <b>81,55</b>   | <b>518,45</b> | <b>0,30</b>  | <b>11,75</b>            | <b>135,93</b> | <b>226,55</b> | <b>254,89</b> | <b>55,94</b> | <b>3,0</b>  | <b>100,00</b> |   |   |    |                      |    |    |      |  |  |  |
|            |                   | <b>Обед</b>                                |              |              |               |                |               |              |                         |               |               |               |              |             |               |   |   |    |                      |    |    |      |  |  |  |
|            | 21                | Салат из соевых отруцов                    | 60           | 0,51         | 3,03          | 1,55           | 35,46         | 0,09         | 2,04                    | 24,45         | 53,48         | 45,39         | 9,75         | 1,51        | 18,00         |   |   |    |                      |    |    |      |  |  |  |
|            | 82                | Суп картофельный с гречкой (с мясом)       | 200          | 8,00         | 8,50          | 27,00          | 133,14        | 0,03         | 1,68                    | 72,18         | 69,73         | 50,61         | 5,20         | 0,33        | 45,00         |   |   |    |                      |    |    |      |  |  |  |
|            | 294               | Котлета рубленая из птицы (с соусом) 80/20 | 100          | 10,10        | 13,10         | 2,45           | 97,95         | 0,00         | 2,09                    | 149,40        | 106,98        | 106,93        | 14,04        | 0,50        | 45,00         |   |   |    |                      |    |    |      |  |  |  |
|            | 310               | Картофель отварной                         | 150          | 2,86         | 4,30          | 23,01          | 142,35        | 0,02         | 4,80                    | 79,58         | 71,47         | 99,93         | 29,01        | 0,70        | 25,00         |   |   |    |                      |    |    |      |  |  |  |
|            | 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 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          |   |   |    |                      |    |    |      |  |  |  |
|            |                   | 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          |   |   |    |                      |    |    |      |  |  |  |
|            |                   | <b>Итого:</b>                              | <b>835</b>   | <b>25,86</b> | <b>29,61</b>  | <b>123,04</b>  | <b>741,50</b> | <b>0,37</b>  | <b>23,21</b>            | <b>325,61</b> | <b>431,84</b> | <b>373,56</b> | <b>85,14</b> | <b>4,59</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        | 25,00         |   |   |    |                      |    |    |      |  |  |  |
|            |                   | 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        | 40,00         |   |   |    |                      |    |    |      |  |  |  |
|            |                   | <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>Итого:</b>                              | <b>51,39</b> | <b>52,81</b> | <b>250,39</b> | <b>1609,95</b> | <b>0,85</b>   | <b>43,86</b> | <b>560,54</b>           | <b>811,69</b> | <b>792,65</b> | <b>176,68</b> | <b>9,2</b>   |             |               |   |   |    |                      |    |    |      |  |  |  |