

СОГЛАСОВАНО
Директор _____



УТВЕРЖДАЮ
ИП Ваютин С.С.



МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С АЛЛЕРГИЕЙ НА РЫБНУЮ И МОЛОЧНУЮ ПРОДУКЦИЮ НА 26.04.2023 Г.

Возраст: 7-11 лет

Среда день 3	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность							Минеральные вещества							Цена
		Выход (мл,г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe							
Завтрак																				
б/н	Пельмени отварные (с растительным маслом)	180/20	9,23	11,88	35,27	308,00	0,13	5,87	101,90	122,16	84,89	36,43	1,51	74,00						
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	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	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						
	Итого:	500	11,81	12,18	71,82	482,00	0,26	9,42	101,90	204,26	214,79	55,33	2,9	100,00						
Обед																				
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	18,00						
88	Щи из свежей капусты с картофелем (с мясом)	200/25	5,41	4,56	8,32	111,80	0,06	2,78	69,78	69,25	59,00	16,06	0,23	45,00						
265	Плов с мясом	175	12,62	13,90	32,89	308,00	0,03	1,02	105,00	109,15	149,47	30,33	0,83	70,00						
305	Напиток из ягод	200	0,68	0,28	20,76	108,20	0,08	10,00	0,00	21,34	33,44	3,44	0,63	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						
	Итого:	760	24,78	25,28	107,49	821,06	0,42	21,0	242,94	343,98	339,48	86,36	4,20	160,00						
Полдник																				
	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						
	Итого:	350	10,60	10,90	45,80	350,00	0,18	8,90	99,00	153,30	164,20	35,60	1,69	100,00						
			47,19	48,36	225,11	1653,06	0,86	39,36	443,84	701,54	718,47	177,29	8,83							