

Вознесенск

МЕНЮ

(для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов)

На период с «15» марта 2021г.по «20» марта 2021г

Наименование блюда	Масса порции,г	Стоимость блюда	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность вещества, г		
				белки	жиры	углеводы
			ЗАВТРАК 15.03.2021г Понедельник			
Омлет натуральный	200г	33,50	398	20	33,4	3,8
Бутерброд с повидлом	60г	8,50	177	1,8	4,65	31,5
Кисель плодово- ягодный	200г	4,40	162	0	0	42,2
Хлеб ржаной	35г	1,60	74,9	2,42	0,42	14,8
Печенье	50г	8,00	168,46	2,67	1,94	35,95
Итого:	545	56	980,36	26,89	40,41	128,25
			ОБЕД 15.03.2021г Понедельник			
Салат из свеклы с изюмом	100г	10,00	108	1,5	4,5	16,5
Борщ сибирский на м/к бульоне	250г	20,00	118	3,9	4,3	16
Каша рассыпчатая гречневая	200г	13,00	404	11,2	14,4	55
Котлета в томатном соусе	110г	24,40	196	13,62	7,52	15,3
Хлеб ржаной	50г	2,30	107	3,46	0,6	21,14
Хлеб пшеничный	100г	4,80	239	7,9	1	48
Чай с сахаром	200г	2,90	58	0,2	0	15
Апельсин	200г	30,00	107	18	0,5	21,6
ИТОГО:	1210	107,4	1337	59,78	32,82	208,54
			ЗАВТРАК 16.03.2021г Вторник			

Каша боярская молочная	200г	22,00	141	7	7,9	24,7
Булочка ванильная	50г	3,60	161	9,5	4,56	27,23
Сок персиковый	200г	10,00	88	1	0	21,1
Пряник	50г	7,50	168,46	2,67	1,94	35,95
ИТОГО:	500	43,10	558,46	13,17	14,4	108,98
ОБЕД 16.03.2021г Вторник						
Салат с зелёным горошком	100г	9,00	144	3,3	10	10,1
Суп картофельный с горохом на м/к бульоне	250г	15,40	167	6,2	5,6	22,3
Перловка отварная	200г	5,00	272	6	8	42,6
Котлета в томатном соусе	110г	24,40	196	13,62	7,52	15,3
Фрукт (мандарин)	100г	18,00	133,5	2,25	0,15	31,5
Хлеб ржаной	25г	1,15	49,5	1,65	0,3	9,9
Хлеб пшеничный	50г	2,40	119,5	3,95	0,5	24
ИТОГО:	835	75,35	1081,5	36,97	32,07	155,7
ЗАВТРАК 17.03.2021г Среда						
Пудинг из творога (запечённый)	110г	30,00	260,7	14,74	11,99	22,77
Сок яблочный	200г	10,00	88	1	0	21,1
Хлеб пшеничный	50г	2,40	119,5	3,95	0,5	24
Вафля	50г	7,50	168,46	2,67	1,94	35,95
ИТОГО:	410	49,90	636,66	22,36	14,43	103,82
ОБЕД 17.03.2021г Среда						
Салат из помидоров и огурцов с подсолнечным маслом	100г	20,00	107,46	0,92	10,13	3,04
Суп из овощей на м/к бульоне	250г	20,00	99	2,2	4,4	12,4
Картофельное пюре	200г	12,10	252	4,2	11	29
Птица тушенная в сметанном соусе	100г	26,50	231	19,7	15,75	2,35
Хлеб пшеничный	50г	2,40	119,5	3,95	0,5	24
Хлеб ржаной	25г	1,15	49,5	1,65	0,3	9,9
Чай с сахаром						
ИТОГО:	925	85,05	916,46	32,82	42,08	95,69
ЗАВТРАК 18.03.2021г Четверг						
Каша манная молочная	200г	14,00	222	4,8	8,2	30,4

Бутерброд с сыром	45г	11,10	158	6,04	10,15	9,38
Хлеб пшеничный	50г	2,40	119,5	3,95	0,5	24
Батончик	50г	7,50	168,46	2,67	1,94	35,95
ИТОГО:	345	35	667,98	17,46	20,79	99,73
ОБЕД						
18.03.2021г						
Четверг						
Винегрет овощной	100г	6,00	124,00	1,4	10,11	6,8
Суп с фрикадельками	250г	20,70	90	2	2,4	14,8
Плов из говядины	200г	38,40	466,7	28,8	15,73	50,4
Компот из кураги	200г	9,40	113	0,44	0,02	27,67
Хлеб ржаной	40г	1,90	98	2,24	0,44	20,6
Хлеб пшеничный	40г	1,90	95,60	3,16	0,4	19,24
Банан	150г	18,00	133,50	2,25	0,15	31,50
ИТОГО:	980	96,30	1120,80	40,29	29,25	171,01
ЗАВТРАК						
19.03.2021г						
Пятница						
Каша вязкая овсянная	200г	15,00	238	6	11,2	26,4
Булочка дорожная	50г	7,50	194	3,55	7,4	28,05
Молоко кипяченое	200г	9,00	60,5	3,0	3,3	4,9
Хлеб ржаной	25г	1,15	49,5	1,65	0,3	9,9
Пряник	50г	7,50	168,46	2,67	1,94	35,95
ИТОГО:	525	40,15	710,46	16,87	24,14	105,2
ОБЕД						
19.03.2021г						
Пятница						
Салат Степной из разных овощей	100г	8,00	105	2,8	8,6	3,8
Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне	250г	20,00	102,5	5,96	4,16	10
Рис отварной	200г	12,10	326	4,8	12,0	47,5
Тефтели в томатном соусе	130г	23,30	211,2	13,22	10,8	14,68
Сок яблочный	200г	10,00	88	1	0	21,1
Хлеб ржаной	40г	1,90	98	2,24	0,44	20,6
Хлеб пшеничный	40г	1,90	95,60	3,16	0,4	19,24
Фрукт(груша)	250г	37,50	42,0	0,4	0,3	9,5
ИТОГО:	1210	114,7	1068,3	33,58	36,7	146,42
ЗАВТРАК						
20.03.2021г						
Суббота						
п молочный с макаронными изделиями	250г	12,00	141	7	7,9	24,7
Чай с сахаром	200г	2,90	58	0,2	0	15

Хлеб пшеничный	50г	2,40	119,5	3,95	0,5	24
Шоколад	100г	50,00	554	9,8	34,7	50,40
ИТОГО	600	67,30	872,5	20,95	43,1	114,10
Обед 20.03.2021г Суббота						

Борщ сибирский на м/к бульоне	250г	20,00	118	3,9	4,3	16
Макароны отварные	200г	11,00	294	7	8,2	52,93
Котлета в томатном соусе	110г	24,40	196	13,62	7,52	15,3

Хлеб ржаной	40г	1,90	98	2,24	0,44	20,6
Хлеб пшеничный	40г	1,90	95,60	3,16	0,4	19,24
Компот из с/ф	200г	4,00	124	0,6	0	31,4
ИТОГО	840	63,00	835,6	30,52	20,86	160,87
Итого в среднем	1487,5	138,87	1781	54	55,2	246,38

Завхоз школы:



Антипенюк Л.И