

МЕНЮ 12 лет И СТАРШЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ ЗА РОДИТЕЛЬСКУЮ ПЛАТУ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн.ценность (ккал)	Цена (руб)
			Белки	Жиры	Углеводы		
16.09.2024 г							
	Салат из свежих помидоров и сладкого перца	100	1,4	7,1	8,6	104	23,00
	Рыба запеченная с картофелем	250	4,13	6,67	21,87	164	99,00
	Компот из яблок и вишни	200	0,17		11	45	21,00
	Пирожок с яблоком	75	5,3	9,6	40,5	285,9	11,00
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	60	4,8	0,6	27,6	135	4,00
	итого за обед	685	15,8	23,97	109,57	733,9	158,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена (руб)
			Белки	Жиры	Углеводы		
17.09.2024 г							
обед	Винегрет овощной	100	1,4	7,1	8,6	104	23,00
	Биточки (из говядины), с маслом (100/5)	105	15,1	16,7	12,4	260	63,00
	Сложный гарнир (капуста тушеная и картофельное пюре) (100/100)	200	4,13	6,67	21,87	164	37,00
	Напиток брусничный	200	0,17		11	45	21,00
	Крендель сахарный	75	5,3	9,6	40,5	285,9	11,00
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	60	4,8	0,6	27,6	135	4,00
	итого за обед	740	30,9	40,67	121,97	993,9	159,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена (руб)
			Белки	Жиры	Углеводы		
18.03.2024 г							
обед	Салат из овощей (капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие)	100	2,3	6,8	4,3	88,3	15,00
	Птица (цыпленок-бройлер), тушенная в соусе с овощами	250	17,36	22	28,7	382,3	100,00
	Чай с лимоном, с сахаром (200/7/5)	212	0,2	0,01	9,9	41	10,00
	Пирожок с вареным сгущенным молоком	75	4,1	5,16	48,6	254,8	29,00
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	60	4,8	0,6	27,6	135	4,00
	итого за обед	697	28,76	34,57	119,1	901,4	158,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена (руб)
			Белки	Жиры	Углеводы		
19.09.2024 г							
обед	Овощи натуральные свежие (огурец, помидор) (50/50)	100	0,95	0,15	3,15	18,3	18,00
	Фрикассе из курицы	100	9,36	4,38	9,26	176,24	66,50
	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	150	4,15	6,8	24,76	177	27,50
	Напиток из клюквы	200	0,46	0,15	21,1	93	20,00
	Пирожок с капустой	75	4,64	4,56	24,45	157,5	17,00
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	60	4,8	0,6	27,6	135	4,00
	итого за обед	685	24,36	16,64	110,32	757,04	153,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена (руб)
			Белки	Жиры	Углеводы		
20.09.2024 г							
обед	Салат из овощей с кукурузой	100	2,3	7,3	14,5	133	18,00
	Гуляш	100	14,8	12,3	3,3	183	98,00
	Рис отварной	150	19,1	19,3	48,2	468	16,00

	Хлеб пшеничный "Йодовый"	60	4,8	0,6	27,6	135	4,00
	Мандарин	140	0,02	0,003	40,97	43	18,00
	итого за обед	550	41,02	39,503	134,57	962	154,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена (руб)
			Белки	Жиры	Углеводы		
23.09.2024 г.							
обед	Салат витаминный (капуста белокочанная, лук зеленый, перец сладкий, горошек консервированный)	100	1,6	6,17	9,5	100	15,00
	Курица по-тайски	280	22,06	28	44,6	519	85,00
	Напиток клюквенный	200	0,17		11	45	20,00
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	60	4,8	0,6	27,6	135	4,00
	Булочка с корицей	100	4,2	6,7	27,8	315	28,00
	итого за обед	740	32,83	41,47	120,5	1114	152,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена (руб)
			Белки	Жиры	Углеводы		
24.09.2024 г.							
обед	Салат из сырых овощей (морковь, помидор свежий, огурец свежий, капуста белокочанная)	100	1,1	6,2	5,7	83,3	17,00
	Мясо духовое	280	18,48	17,25	31,8	356,4	111,00
	Компот из свежей груши	200	0,12	0,09	13,1	54	7,00
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	60	4,8	0,6	27,6	135	4,00
	Коржик молочный	60	3,9	6,8	37,2	225	17,00
	итого за обед	700	28,40	30,94	115,40	853,70	156,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена (руб)
			Белки	Жиры	Углеводы		
25.09.2024 г.							
обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14	15,00
	Поджарка из филе куриного	100	14,2	20,03	4,67	476,9	68,00
	Рис с овощами	150	4,8	5,2	47,9	257,6	32,00
	Кисель из черной смородины	200	0,96	0,06	10	44	26,00
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	60	4,8	0,6	27,6	135	4,00
	Булочка с маком	75	6	2,2	37,5	209,3	12,00
	итого за обед	685	31,56	28,19	130,17	1136,8	157,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена (руб)
			Белки	Жиры	Углеводы		
26.09.2024 г.							
обед	Кукуруза консервированная	60	5,2	5,3	14,5	127	28,00
	Котлеты рубленые из птицы, с маслом (100/5)	105	15,1	14,8	10,3	235	50,00
	Овощи запеченные (помидоры, кабачки, баклажаны)	200	3,7	17,6	14,4	231	39,00
	Напиток из плодов шиповника	200	0,06	0,26	17,9	74,18	
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	60	4,8	0,6	27,6	135	4,00
	Пирожок с картофелем	75	5,02	3	27	165,97	16,00
	итого за обед	700	33,88	41,56	111,7	968,15	137,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена (руб)
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>27.09.2024 г.</i>							
<i>обед</i>	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	100	1,4	4,6	10,33	88,3	20,00
	Шашлычок куриный	100	17,4	13,6	0,4	186,94	85,00
	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	200	4,15	6,8	24,76	177	28,00
	Компот из свежих плодов (яблоки и апельсины)	200	0,14	0,07	11,1	46	8,00
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	60	4,8	0,6	27,6	135	4,00
	Крендель сахарный	75	13,9	9,1	26,4	238	11,00
<i>итого за обед</i>		735	41,79	34,77	100,59	871,24	156,00