

Льготное меню (2 неделя) Весна - Лето

«11» сентября 2023г.

ЗАВТРАК 1

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углевод ы		
Нарезка из свежих овощей (огурец, помидор)	60	1,0	0,4	2,3	21,0	5,40
Макаронные изделия, запеченные с сыром	150/20	8,9	13,0	39,1	304,5	18,85
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	9,20
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	2,20
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/15	0,53		9,87	41,6	4,69
Сок витаминизированный	200	0,2		19	80	23,00
Итого	717	16,19	18,1	80,73	555,1	63,34

ОБЕД 1

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углеводы		
Суп картофельный с крупой рисовой	250/10	2,14	2,55	17,44	101,83	16,35
Каша рассыпчатая пшеничная	150/10	7,3	6,9	24,8	183	10,52
Гуляш из птицы в томатном соусе	100	7,54	13,87	6,24	156,9	36,53
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,53		9,87	41,6	4,69
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56	2,10
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39	1,20
Итого	792	19,222	23,568	70,03	544,28	71,39



Льготное меню (2 неделя) Весна - Лето

«12» сентября 2023г.

ЗАВТРАК 2

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Каша жидкая молочная овсяная с маслом, с сахаром	200/10/15	8,16	9,84	47,8	264,0	14,97
Масло сливочное	10		8,2	0,1	75,0	6,70
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,4	25,5	155,2	12,52
Сыр твердый	15	3,48	4,43	0	54,6	8,80
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	2,20
Фрукты свежие	150	0,9	0,1	9,4	47	21,00
Итого	625	17,13	26,07	87,63	622,4	66,19

ОБЕД 2

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Рассольник на курином бульоне со сметаной	200/15/10	3,0	4,5	20,1	135,0	20,50
Котлета из птицы	70	8,4	8,48	7,84	98,80	25,27
Макароны отварные	150/10	5,652	4,461	21,0	207,08	11,47
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,53		9,87	41,6	4,69
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56	2,10
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39	1,20
Итого	792	19,294	17,689	70,49	543,43	65,23





Льготное меню (2 неделя) Весна - Лето

«13» сентября 2023г.

ЗАВТРАК 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углевод ы		
Нарезка из свежих овощей (огурец, помидор)	60	1,0	0,4	2,3	21,0	5,40
Картофельное пюре	150/10	2,2	5,8	18,9	134	15,49
Рыба тушеная в томате с овощами 50/50	100	18,72	15,9	8,96	159,8	35,48
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/15	0,53		9,87	41,6	4,69
Масло сливочное	10		8,2	0,1	75,0	6,70
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	2,20
Итого	577	23,24	30,4	44,96	458	69,96

ОБЕД 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167,00	10,19
Капуста тушеная	150	5,8	5,7	34	210,0	15,58
Биточки мясные	70	15,55	11,55	15,70	228,75	30,61
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,53		9,87	41,6	4,69
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56	2,10
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39	1,20
Итого	762	29,792	23,098	93,55	708,3	64,37





Льготное меню (2 неделя) Весна - Лето

«14» сентября 2023г.

ЗАВТРАК 4

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углеводы		
Нарезка из свежих овощей (огурец, помидор)	60	1,0	0,4	2,3	21,0	5,40
Плов из птицы	200	17,8	18,48	33,46	380	51,17
Масло сливочное	10		8,2	0,1	75,0	6,70
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	2,20
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/1 5	0,53		9,87	41,6	4,69
Итого	517	20,12	27,18	50,56	544,2	70,16

ОБЕД 4

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углеводы		
Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	250/10/10	6,48	6,5	14,17	141,1	22,19
Гуляш из птицы в томатном соусе	70	7,54	13,87	6,24	156,9	26,10
Рис отварной	150/10	2,4	6,0	23,8	163,0	12,57
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,53		9,87	41,6	4,69
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56	2,10
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39	1,20
Итого	792	18,662	26,618	65,76	563,55	68,85





Льготное меню (2 неделя) Весна - Лето

«15» сентября 2023г.

ЗАВТРАК 5

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Каша молочная рисовая с маслом, сахаром	200/10	18,28	4,5	5,5	150,0	18,26
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	2,20
Масло сливочное	10		8,2	0,1	75,0	6,70
Яйцо отварное	40	15,11	8,54	96,12	62,8	9,2
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/15	0,53		9,87	41,6	4,69
Сыр твердый	15	3,48	4,43		54,6	8,80
Фрукты свежие	150	0,9	0,1	9,4	47	21,00
Итого	722	39,09	25,87	125,82	457,6	70,85

ОБЕД 5

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Суп картофельный с крупой рисовой	250/10	2,14	2,55	17,44	101,83	16,35
Тефтели мясные с соусом 60/30	90	10,42	15,23	12,08	201,6	35,99
Каша рассыпчатая пшеничная	150/10	7,3	6,9	24,8	183	10,52
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,53		9,87	41,6	4,69
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56	2,10
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39	1,20
Итого	782	22,102	24,928	75,87	588,98	70,85

