



Льготное меню (1 неделя) Весна - Лето

«4» сентября 2023г

«ЗАВТРАК 1

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
Макаронные изделия, запеченные с сыром	150/20	8,9	13,0	39,1	304,5	18,85
Батон	25	2,736	0,6	14,49	70,14	2,20
Масло сливочное	10	0,08	8,3	0,06	77,0	6,70
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,4	25,5	155,2	12,52
Дениш с клубникой	30	6,25	9,35	36,45	354,0	14,90
Итого	495	20,74	34,45	108,28	936,3	60,57

ОБЕД 1

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углеводы		
Суп картофельный с горохом	1/250	6,2	5,6	22,3	167	10,19
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 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	29,362	27,548	71,71	563,35	69,15





Льготное меню (1 неделя) Весна - Лето

«5» сентября 2023г

ЗАВТРАК 2

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	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 2

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углевод ы		
Суп картофельный с макаронными изделиями	250/10	2,9	2,50	21,00	120,00	15,57
Рис отварной	150/10	2,4	6,0	23,8	163,0	12,57
Тефтели мясные с соусом, овощами 60/30	90	10,42	15,23	12,28	201,6	35,99
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	17,962	23,978	78,63	587,15	72,12



Льготное меню (1 неделя) Весна - Лето

«6» сентября 2023г

ЗАВТРАК 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углевод ы		
Запеканка из творога со сметаной	135/15	20,25	17,96	18,50	322,65	54,22
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	2,20
Масло сливочное	10		8,2	0,1	75,0	6,70
Какао на молоке	200	4,62	4,02	43,8	177,56	13,96
Итого	385	25,66	30,28	67,23	601,81	77,08

ОБЕД 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углевод ы		
Суп картофельный с крупой рисовой	250/10	2,14	2,55	17,44	101,83	16,35
Капуста тушеная	150	5,8	5,7	34	210,0	15,58
Котлета из птицы	70	8,4	8,48	7,84	98,80	25,27
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/1	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	772	18,582	16,978	80,83	513,18	65,19





Льготное меню (1 неделя) Весна - Лето

«7» 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	5,40
Каша рассыпчатая гречневая	150/10	8,7	7,8	42,6	279	15,77
Гуляш из птицы в томатном соусе	100	7,54	13,87	6,24	156,9	36,53
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/15	0,53		9,87	41,6	4,69
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	2,20
Итого	567	18,23	22,17	65,84	525,1	64,59

ОБЕД 4

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	20,99
Биточки мясные	70	15,55	11,55	15,7	228,75	30,61
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	792	28,092	23,198	82,15	649,3	70,11



Льготное меню (1 неделя) Весна - Лето

«8» 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, с сахаром	200/10/15	18,28	4,5	5,5	150,1	18,26
Масло сливочное	10		8,2	0,1	75,0	6,70
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	2,20
Сыр твердый	15	3,48	4,43	0	54,6	8,8
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/15	0,53		9,87	41,6	4,69
Фрукты свежие	200	0,9	0,1	9,4	47	28,00
Итого	742	23,98	17,42	29,7	394,9	68,65

ОБЕД 5

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	167,0	10,19
Плов из птицы	200	17,8	18,48	33,46	380	51,17
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/1 5	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	722	26,242	24,328	77,31	649,55	69,35

