



Меню приготовления блюд  
на "17" Марта 2023 год.

Возрастная категория ОВЗ с 7 до 11 лет

| Прием пищи              | № рецептур ы | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|-------------------------|--------------|----------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
|                         |              |                                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |
| Неделя/день             |              | Вторая/ Пятница                                    |           |                  |       |          |                         |
| Завтрак                 |              |                                                    |           |                  |       |          |                         |
|                         | 340          | Омлет натуральный                                  | 110       | 10,30            | 15,93 | 1,80     | 191,80                  |
|                         | 27           | Сыр (порциями)                                     | 10        | 2,63             | 2,66  | 0,00     | 35,00                   |
|                         | 685          | Чай с сахаром                                      | 200       | 0,00             | 0,00  | 9,98     | 40,00                   |
|                         | 3            | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 30        | 2,00             | 0,20  | 14,80    | 71,00                   |
| Итого за завтрак        |              |                                                    | 350       | 15,31            | 18,83 | 25,66    | 332,80                  |
| Обед                    | 6            | Салат из белокочанной капусты                      | 50        | 1,38             | 3,08  | 7,01     | 62,00                   |
|                         | 148          | Суп-лапша                                          | 200       | 2,00             | 6,00  | 11,00    | 104,00                  |
|                         | 233          | Мясо птицы(филе), припущенное в томатном соусе     | 100       | 22,03            | 19,99 | 3,26     | 280,00                  |
|                         | 173          | Каша гречневая рассыпчатая                         | 150       | 9,00             | 7,00  | 39,00    | 257,00                  |
|                         | 685          | Чай с сахаром                                      | 200       | 0,00             | 0,00  | 9,98     | 40,00                   |
|                         | 3            | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 50        | 4,00             | 1,00  | 24,00    | 118,00                  |
| Итого за обед           |              |                                                    | 750       | 38,41            | 37,07 | 94,25    | 861,00                  |
| Итого стоимость рациона |              |                                                    |           |                  |       |          | 136-98                  |

Технолог общественного питания:  В.Н.Жонина

