

МЕНЮ



Начальная коррекция 13а

8 сентября 2023 г.

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.				
Завтрак										
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	3,89	1,63	4,75	0,32	30,33	178,9		9,62
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	2,02	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	1,55	
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,1	14,97	
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98	0	0	105,2	20,40	
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,63	2,9	3,34	0	14,96	99,53		11,32
-	Бананы	190	2,85	0	0,95	0,95	43,13	181,5	25,27	
Итого за 'Завтрак'			22,38	12,58	32,06	1,81	116,7	827		85,15 46,80

Обед

3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	200	2,84	1,52	14,36	4,15	10,61	180,8		18,59
-	Мясо кур отварное	10	7,53	8,01	7,13	0	0	94,26	17,61	
3	Капуста тушеная (вариант 2)	200	4,3	0	3,76	4,28	20,95	124		13,24
16/8	Котлета домашняя	90	12,36	11,04	18,63	2,15	8,08	249,6		51,78
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,23	0,23	20,72	95,73	2,69	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	1,55	
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника (вариант 2)	200	0,93	0	0,11	0,11	18,4	69,69		3,74
-	Яблоки	140	0,56	0	0,56	0,56	16,24	68,15	19,60	
Итого за 'Обед'			33,14	20,57	45,15	11,84	107,5	940,2	128,80	53,20
Итого за день			55,52	33,15	77,21	13,65	224,2	1767	213,95	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7- 11 лет)			46,2	0	47,4	0	201	1410		
Отклонение			9,32	33,15	29,81	13,65	23,23	357,2		
Содержание, % от калорийности			13		41		46			

Начальная школа 13а

8 сентября 2023 г.

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.				
Обед										
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	200	1,97	0,6	7,85	4,15	9,46	113,5		10,08
-	Мясо кур отварное	36,5	3,75	3,99	3,55	0	0	46,9	8,76	
12/3	Капуста тушеная (вариант 2)	200	4,3	0	3,76	4,28	20,95	124		13,24
16/8	Котлета домашняя	90	12,36	11,03	18,63	2,15	8,08	249,5		51,77
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,23	0,23	20,72	95,73	2,69	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	1,55	
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника (вариант 2)	200	0,93	0	0,11	0,11	18,4	69,69		3,74
-	Яблоки	140	0,56	0	0,56	0,56	16,24	68,15	19,60	
Итого за 'Обед'			28,49	15,62	35,06	11,84	106,4	825,5	111,43	100,00
Итого за день			28,49	15,62	35,06	11,84	106,4	825,5	111,44	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7- 11 лет)			26,95	0	27,65	0	117,3	822,5		
Отклонение			1,54	15,62	7,41	11,84	-10,89	3,03		
Содержание, % от калорийности			15		40		45			