



Утверждено: Директор ООО "Общественного Питания" *Шуф.*
Шилова Е.А.

Меню дня 1.12.2022

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
129	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	
381	Котлета мясная	90	16,02	15,75	12,87	257,40	
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
197	Какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	186,00	
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
106	Овощи натуральные(помидоры) 3	60	0,66	0,12	2,28	14,40	
Итого за приём пищи:			28,33	27,39	83,06	695,00	

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
129	Картофельное пюре	180	3,78	3,79	19,62	165,60	
381	Котлета мясная	100	15,00	10,71	9,29	188,57	
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
197	Какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	186,00	
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
106	Овощи натуральные(помидоры) 3	60	0,66	0,12	2,28	14,40	
Итого за прием пищи:			27,94	19,54	82,75	653,77	

Возрастная категория: ОВЗ Школьники 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
129	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	
381	Котлета мясная	90	16,02	15,75	12,87	257,40	
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
197	Какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	186,00	
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
106	Овощи натуральные(помидоры) 3	60	0,66	0,12	2,28	14,40	
Итого за прием пищи:			28,33	27,39	83,06	695,00	
Обед							
106	Огурец порционный	60	0,48	0,06	1,50	8,40	
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	21,69	86,40	
404	Птица отварная	90	21,21	14,66	0,51	218,57	
195	Рагу из овощей	150	3,00	8,02	12,75	135,00	
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,60	
109	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за прием пищи:			30,73	26,96	79,11	644,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			59,06	54,35	162,17	1339,17	

Возрастная категория: ОВЗ Школьники 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
129	Картофельное пюре	180	3,78	3,79	19,62	165,60	
381	Котлета мясная	100	15,00	10,71	9,29	188,57	
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
197	Какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	186,00	
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
106	Овощи натуральные(помидоры) 3	60	0,66	0,12	2,28	14,40	
Итого за прием пищи:			27,94	19,54	82,75	653,77	
Обед							
106	Огурец порционный	100	0,80	0,10	2,50	14,00	
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	21,69	86,40	
404	Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	
195	Рагу из овощей	180	3,60	9,63	15,30	162,00	
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,60	
109	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за прием пищи:			34,01	30,24	82,72	701,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			61,95	49,78	165,47	1354,83	

Возрастная категория: Род. Школа

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
129	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	
381	Котлета мясная	90	16,02	15,75	12,87	257,40	
193	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за день:			22,77	22,87	64,08	554,60	