

Утверждено
Директор *И.Ю. Рейсеткина*

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 4 сентября 2023 г.

12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,8	23,8	2,7	284,5	0,1	0,2	0,3	5,2	101,1	16,8	221,1	2,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50000	1,30000	22,40000	107,00000	0,0200 0	1,0000 0	0,0100 0	0,0000 0	61,0000 00	7,0000 0	45,0000 00	1,0000 0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
Итого за прием пищи:		20,20000	41,90000	50,40000	659,50000	0,2200 0	1,2000 0	0,4100 0	6,6000 0	176,00 000	40,300 00	311,90 000	4,4000 0
II Завтрак													
ТЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
БАНАН	132	2	0,7	27,7	126,7	0,1	13,2	0	0	10,6	55,4	37	0,8
Итого за прием пищи:		5,3	3,6	71,2	345,8	0,1	13,2	0	0	19,3	61,4	64	1,4
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,5	6,1	8,2	93,4	0	3,9	0	2,6	32,3	19,2	37,6	1,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ	300	3,5	4,0	24,0	145,6	0,1	7,9	0,2	0,3	38,1	33,1	89,6	1,6
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	20,1	6,9	5,7	167,4	0,1	2,7	0,5	3,0	73,7	75,8	296,7	1,5
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,2	7,1	28,6	194,2	0,2	13,9	0,1	0,4	46,7	38,8	111,9	1,5
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10000	0,10000	25,20000	117,00000	0,0100 0	2,0000 0	0,0000 0	0,1000 0	7,0000 0	2,0000 0	6,0000 0	0,4000 0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАННОЙ	80	5,3	0,7	33,9	180,8	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2
ЧЕСНОК	6	0,4	0	1,7	8,6	0	0,2	0	0	9,7	1,6	5,4	0,1
Итого за прием пищи:		38,90000	25,20000	152,4000 0	1025,4000 0	0,6100 0	30,600 00	0,8000 0	9,2000 0	233,40 000	202,20 000	658,80 000	10,600 00
Полдник													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	180/50	33,3	25,4	38,1	520,4	0,1	0,4	0,2	0,7	279,8	44,5	362,3	1,3
РЯЖЕНКА	200	6,00000	2,00000	8,40000	80,00000	0,0400 0	1,0000 0	0	0	248,00 000	28,000 00	184,00 000	0
Итого за прием пищи:		39,30000	27,40000	46,50000	600,40000	0,1400 0	1,4000 0	0,2	0,7	527,80 000	72,500 00	546,30 000	1,3
Ужин													
ГОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0	1,2	7	0	5	0	0	7	10	13	0,5
ГЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	110	12,7	13,1	7,6	200,4	0	0,8	0	1,9	13,7	16,0	116,4	1,9
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	5,7	9,3	32,3	237,2	0,1	1,7	0,6	0,5	25,1	30,3	68,1	1,3
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАННОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		27,4	23,3	115,3	798,6	0,3	7,5	0,6	4,9	70,3	86,1	300,4	7,5
Всего за день:		131,1000 0	121,4000 0	435,8000 0	3429,7000 0	1,3700 0	53,900 00	2,0100 0	21,400 00	1026,8 0000	462,50 000	1881,4 0000	25,200 00

Меню составлено (диетическая) Домошнина М.А.

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД на 4 сентября 2023 г.

7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,7	4,9	56,1	0	2,3	0	1,6	19,4	11,5	22,6	0,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ	250	2,9	4,3	19,9	130,3	0,1	6,6	0,2	1,9	31,6	27,7	74,4	1,4
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	20,1	8,9	5,7	184,8	0,1	2,7	0,5	3,9	73,7	75,8	296,8	1,5
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,4	21,4	146,0	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2
САСЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10000	0,10000	25,20000	117,00000	0,0100 0	2,0000 0	0,0000 0	0,1000 0	7,0000 0	2,0000 0	6,0000 0	0,4000 0
СЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
СЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАННОЙ	40	2,6	0,4	17	90,4	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:		32,10000	23,00000	109,20000 0	795,60000	0,5100 0	24,000 00	0,7000 0	9,2000 0	180,80 000	163,70 000	543,80 000	7,4000 0
Всего за день:		32,10000	23,00000	109,20000 0	795,60000	0,5100 0	24,000 00	0,7000 0	9,2000 0	180,80 000	163,70 000	543,80 000	7,4000 0

Медсестра (диетическая) Долгополова