

Утверждено:

Директор: *Генз А.Ю. Решеткина*

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД на 6 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
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3	2,7	42,6	0	8,7	0,1	1,3	23,2	9,0	17,8	0,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6,4	4,5	18,58	140,9	0,16	5,99	0,21	0,3	49,97	37,97	138,91	1,9
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	19,0	17,7	44,5	412,8	0,1	2,1	0,2	2,6	24,8	47,7	208,9	1,7
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАННОЙ	40	2,6	0,4	17	90,4	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>31,3</b>	<b>25,8</b>	<b>117,28</b>	<b>835,1</b>	<b>0,36</b>	<b>16,79</b>	<b>0,51</b>	<b>5,7</b>	<b>112,47</b>	<b>112,17</b>	<b>425,61</b>	<b>6,3</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>31,3</b>	<b>25,8</b>	<b>117,28</b>	<b>835,1</b>	<b>0,36</b>	<b>16,79</b>	<b>0,51</b>	<b>5,7</b>	<b>112,47</b>	<b>112,17</b>	<b>425,61</b>	<b>6,3</b>

*Медсестра (диетическая) Домошнина*

Утверждено:

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 6 сентября 2023 г.

12-18 лет

Директор: *И.Ю. Решетняк*

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>													
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,6	4,9	21,9	155,4	0,1	0,6	0	0,4	131,2	16,9	106,0	0,5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0	0	0,1	0,3	1,8	0	2,9	0
СЫР ПОРЦИЯМИ	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,6	5,5	29,1	193,5	0,1	1	0,1	0	209,0	37,7	167,6	1,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>16,1</b>	<b>23,1</b>	<b>76,2</b>	<b>579,5</b>	<b>0,3</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>1,7</b>	<b>353,5</b>	<b>71,1</b>	<b>318,5</b>	<b>2,5</b>
<b>II Завтрак</b>													
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ЯБЛОКИ	132	0,5	0,5	12,9	50,2	0	13,2	0	0,8	21,1	10,6	14,5	2,9
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>10,2</b>	<b>5,5</b>	<b>59,3</b>	<b>318,5</b>	<b>0</b>	<b>13,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>41,0</b>	<b>14,9</b>	<b>84,1</b>	<b>3,8</b>
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,4	90,5	0	15,2	0	2,1	37,7	12,8	28,0	0,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	300	7,76	5,45	22,53	170,81	0,19	7,27	0,25	0,36	60,57	46,04	168,4	2,3
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	19,0	17,7	44,5	412,8	0,1	2,1	0,2	2,6	24,8	47,7	208,9	1,7
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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>37,76</b>	<b>29,25</b>	<b>156,53</b>	<b>1059,31</b>	<b>0,49</b>	<b>24,77</b>	<b>0,45</b>	<b>7,86</b>	<b>159,07</b>	<b>139,84</b>	<b>522,3</b>	<b>9,1</b>
<b>Полдник</b>													
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/30	27,1	22,6	32,2	444,7	0,1	0,3	0,2	1,9	219,6	30,4	276,9	0,8
КЕФИР	200	6,00000	0,20000	8,00000	62,00000	0,08000	2,00000	0	0	252,00000	30,00000	196,00000	0,00000
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>33,10000</b>	<b>22,80000</b>	<b>40,20000</b>	<b>506,70000</b>	<b>0,18000</b>	<b>2,30000</b>	<b>0,2</b>	<b>1,9</b>	<b>471,60000</b>	<b>60,40000</b>	<b>472,90000</b>	<b>0,80000</b>
<b>Ужин</b>													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,5	14	0	10	0	0,1	23	14	42	1
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	28,22	26,89	22,38	444,22	0,17	8,35	0,02	3,67	35,07	60,12	317,3	5,01
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10000	0,10000	25,20000	117,00000	0,01000	2,00000	0,00000	0,10000	7,00000	2,00000	6,00000	0,40000
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>37,52000</b>	<b>27,99000</b>	<b>104,88000</b>	<b>851,82000</b>	<b>0,38000</b>	<b>20,35000</b>	<b>0,02000</b>	<b>6,37000</b>	<b>89,17000</b>	<b>105,92000</b>	<b>468,20000</b>	<b>10,21000</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>134,68000</b>	<b>108,64000</b>	<b>437,11000</b>	<b>3315,83000</b>	<b>1,35000</b>	<b>62,22000</b>	<b>0,97000</b>	<b>19,43000</b>	<b>1114,34000</b>	<b>392,16000</b>	<b>1866,00000</b>	<b>26,41000</b>

*Медсестра (диетическая) / Домогалева*