

Утверждено:
 Директор: *Геннадий Ю. Речетнев*

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 7 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													
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250/5	9,98	12,72	41,38	320,39	0,21	1,61	0,06	0,32	175,49	85,33	280,14	3,22
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6
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	61,000 00	7,0000 0	45,000 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:		17,68000	33,72000	111,3800 0	820,49000	0,3300 0	2,6100 0	0,1700 0	1,7200 0	259,09 000	114,83 000	397,94 000	5,8200 0
II Завтрак													
БУТЕРБРОДЫ С СОСИСКАМИ	50/50	9,1	9,2	24,8	212,8	0	0	0	0	11,6	7,1	58,3	0,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1,08
ЯБЛОКИ	176	0,7	0,7	17,2	66,9	0,1	17,6	0	1,1	28,2	14,1	19,4	3,9
Итого за прием пищи:		10,02	10,01	58,2	344,5	0,1	17,6	0	1,1	45,2	25,52	86,34	5,88
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	120	1,1	6,1	3,9	74,7	0	10,4	0	2,6	27,3	15,9	50,2	1,2
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,2	5,0	11,5	100,1	0	9,4	0,2	0,3	48,3	27,3	53,0	1,3
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	100	15,5	18,6	18,6	304,7	0	2,3	0	1,4	19,8	25,6	148,1	2,1
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2,34	2,99	24,51	133,9	0,02	0	0,02	0,2	7,15	16,9	50,7	0,39
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	0,2	19,1	90	0,1	0	0	0,7	8,7	12,5	31,9	0,8
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:		29,74	33,59	132,61	970,2	0,22	22,3	0,22	7,0	135,75	115,0	408,9	9,09
Полдник													
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (75)	75	7,3	1,6	47,2	231,1	0,1	0,2	0	0	43,0	12,8	71,5	0,5
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		8,3	1,6	68,4	325,1	0,1	0,2	0	0	43,0	12,8	71,5	0,5
Ужин													
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	75	0,8	0,2	2,9	18	0	18,8	0,1	0,3	10,5	15	19,5	0,8
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	25,41	19,45	19,16	353,41	0,17	29,81	0,56	1,7	63,87	49,68	256,89	2,84
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	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:		34,71000	20,65000	102,0600 0	765,01000	0,3800 0	50,610 00	0,6600 0	4,6000 0	105,47 000	96,480 00	385,29 000	7,8400 0
Всего за день:		100,4500 0	99,57000	472,6500 0	3225,3000 0	1,1300 0	93,320 00	1,0500 0	14,420 00	588,51 000	364,63 000	1349,9 7000	29,130 00

Мереева (директор) / Детский

Утверждено:
 Директор: *Генз Л. Ю. Решетняк*

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД на 7 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 СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	3	1,9	37,4	0	5,3	0	1,3	13,7	8,0	25,2	0,6
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,88	4,08	11,63	94,43	0,05	10,93	0,21	0,2	42,74	23,86	51,69	1,29
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	100	14,2	18,5	10,2	265,0	0	1,5	0	1,3	15,5	21,7	136,2	1,9
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2,34	2,99	24,51	133,9	0,02	0	0,02	0,2	7,15	16,9	50,7	0,39
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
Итого за прием пищи:		24,82	29,17	99,74	769,53	0,17	17,73	0,23	4,5	93,59	87,96	323,79	6,38
Всего за день:		24,82	29,17	99,74	769,53	0,17	17,73	0,23	4,5	93,59	87,96	323,79	6,38

Медсестра (диетологическая) / Демид