

Утверждено:

Директор: *Сева* *А.Ю. Решетняк*

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 11 сентября 2023 г.

7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углероды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,5	6,1	8,2	93,4	0	3,9	0	2,6	32,3	19,2	37,6	1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ	250	3,2	3,3	20,5	125,3	0,1	10,9	0,3	1,6	49,5	33,6	81,6	1
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	11,04	6,72	3,4	118,69	0,1	2,49	0,27	2,16	18,26	23,24	117,03	0,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,4	25,8	176,3	0,2	12,5	0	0,3	53,9	36,5	103,2	1
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	0,400 0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАННОЙ	40	2,6	0,4	17	90,4	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1
Итого за прием пищи:		24,54000	23,22000	115,2000 0	792,09000	0,5100 0	31,790 00	0,5700 0	8,2600 0	175,06 000	132,04 000	405,43 000	7,580 000
Всего за день:		24,54000	23,22000	115,2000 0	792,09000	0,5100 0	31,790 00	0,5700 0	8,2600 0	175,06 000	132,04 000	405,43 000	7,580 000

Мереева (директор) Сева



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 11 сентября 2023 г.

12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- вы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe,
Завтрак													
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	180	13,8	16,9	10,7	251,3	0,1	1,1	0,3	2,2	116,5	21,8	213,4	2,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	
ПРЯНИКИ	50	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	3,3	2,7	15	0,1
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,6	5,5	29,1	193,5	0,1	1	0,1	0	209,0	37,7	167,6	1,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	
Итого за прием пищи:		26,1	40,6	87,6	822,6	0,3	2,1	0,5	3,6	342,7	78,7	441,8	4,4
II Завтрак													
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	50/7/15	3,7	6,1	24,3	160,4	0	0	0,1	0,2	0,7	0	1	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1,0
ЯБЛОКИ	176	0,7	0,7	17,2	66,9	0,1	17,6	0	1,1	28,2	14,1	19,4	3,0
Итого за прием пищи:		4,62	6,91	57,7	292,1	0,1	17,6	0,1	1,3	34,3	18,42	29,04	4,0
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,5	6,1	8,2	93,4	0	3,9	0	2,6	32,3	19,2	37,6	1,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ	300	3,5	3,5	24,0	140,6	0,1	7,9	0,2	1,5	37,7	33,1	89,1	1,1
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	1,1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,1	28,7	195,1	0,2	13,9	0,1	0,4	59,9	40,4	114,4	1,1
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	29,8	118,3	0	1,8	0	0,3	17,8	5,1	10,1	0,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАННОЙ	80	5,3	0,7	33,9	180,8	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	0,1
ЧЕСНОК	6	0,4	0	1,9	9,8	0	0,3	0	0	11	1,8	6,1	0,1
Итого за прием пищи:		39,0	24,8	157,3	1023,8	0,6	30,5	0,8	10,6	258,3	207,1	665,6	1,1
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	
РЯЖЕНКА	200	6,00000	2,00000	8,40000	80,00000	0,04000	1,00000	0	0	248,00000	28,00000	184,00000	
Итого за прием пищи:		39,30000	27,40000	46,50000	600,40000	0,14000	1,40000	0,2	0,7	527,80000	72,50000	546,30000	
Ужин													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	75	1,2	3,9	3,4	53,6	0	10,8	0,2	1,6	28,9	11,2	22,2	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	110	12,7	16,0	7,6	226,6	0	0,8	0	3,2	13,7	16,0	116,5	
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	4,9	4,6	31,4	186,6	0,1	0	0	0,1	44,1	23,4	154,5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАННОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	
Итого за прием пищи:		28,2	25,4	118,4	837,4	0,3	11,6	0,2	7,4	110,8	80,4	396,1	
Всего за день:		137,22000	125,11000	467,50000	3576,30000	1,44000	63,20000	1,8	23,6	1273,90000	457,12000	2078,80000	29,5

Медсестра/педагогическая / Дюк