

Утверждено:
 И.О. Директора: *А.В. Хавеле*

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 13 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,
Обед													
САЛАТ ЛЕТНИЙ	60	1,7	4,4	4,7	65,7	0	9,2	0	1,7	22,6	13,5	37,7	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,8	4,5	19,0	140,5	0,3	6,1	0,2	2,1	43,2	34,8	80,9	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28,2	7,2	0,8	182	0,08	18	0,12	0,4	58	34	216	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	5,0	7,8	27,4	199,9	0,1	4,1	0,6	0,5	31,2	28,7	60,9	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАННОЙ	40	2,6	0,4	17	90,4	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	
Итого за прием пищи:		45,6	24,5	103,4	826,9	0,58	37,4	0,92	6,2	169,5	128,5	455,5	
Всего за день:		45,6	24,5	103,4	826,9	0,58	37,4	0,92	6,2	169,5	128,5	455,5	

Меню утверждено (директор) / Д.М. Хавеле

Утверждено:
 И.В. Директор
 Т.В. Ханова

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 13 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe,
Завтрак													
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,4	8,1	35,5	243,7	0,1	0,8	0	0,9	167,4	22,5	136,3	0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0	0	0,1	0,3	1,8	0	2,9	0
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	35	6,02	11,9	0,14	130,2	0,04	0	0	0,14	9,8	7	50,4	0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,4	0	16,6	68,0	0	0	0	0	3,6	5,4	12,7	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	0
Итого за прием пищи:		17,72	32,7	77,44	672,5	0,24	0,8	0,1	2,34	194,1	51,4	244,3	0
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	0
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1
БАНАН	132	2	0,7	27,7	126,7	0,1	13,2	0	0	10,6	55,4	37	0
Итого за прием пищи:		5,92	6,91	68,2	351,9	0,1	13,2	0,1	0,2	16,7	59,72	46,64	1
Обед													
САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	2,5	7,3	7,5	106,9	0	12,8	0	2,9	25,9	18,9	58,1	0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	300	7,2	5,5	23,1	170,6	0,3	9,8	0,3	2,6	60,7	44,9	100,4	2
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28,2	7,2	0,8	182	0,08	18	0,12	0,4	58	34	216	0
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	6,0	9,3	32,9	240,9	0,1	6,0	0,7	0,6	43,0	36,2	75,3	0
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	0
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
ЧЕСНОК	6	0,4	0	1,7	8,6	0	0,2	0	0	9,7	1,6	5,4	0
Итого за прием пищи:		53,4	30,3	144,4	1085,6	0,68	46,8	1,12	9,3	223,6	167,3	566,8	1
Полдник													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	150/20	26,4	16,8	44,0	436,3	0,1	0,3	0,1	1,9	200,2	29,8	264,1	0
КЕФИР	200	6,00000	0,20000	8,00000	62,00000	0,08000	2,00000	0	0	252,00000	30,00000	196,00000	0,0
Итого за прием пищи:		32,40000	17,00000	52,00000	498,30000	0,18000	2,30000	0,1	1,9	452,20000	59,80000	460,10000	0,9
Ужин													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	75	1,3	3,9	3,5	54,5	0	11,7	0,2	1,6	33,4	12,6	24,1	0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	24,7	25,8	24,8	430,4	0,3	16,8	0,1	3,8	45,1	59,7	270,0	0
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	0,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАННОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	0
Итого за прием пищи:		34,50000	30,70000	108,30000	878,50000	0,51000	30,50000	0,30000	8,00000	109,60000	104,10000	403,00000	9,4
Всего за день:		143,94000	117,61000	450,34000	3486,80000	1,71000	93,60000	1,72000	21,74000	996,20000	442,32000	1720,84000	26,0

Медсестра (диетическая) Домога