

*Утверждено:*

*И.О. Директора: Желез Н.В. Санова*

**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
на 14 сентября 2023 г.  
7-11 лет**

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	Р, мг	Fe, м
<b>Обед</b>													
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	2,0	4,1	13,1	98,6	0	12,3	0,3	0,4	58,2	28,7	51,5	1,4
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13,30000	8,60000	8,70000	166,00000	0,1900 0	12,000 00	5,3600 0	2,9000 0	19,000 00	15,000 00	227,00 000	5,0000 0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/4	5	4,7	22,9	153,6	0,2	0	0	2,8	11,2	74,8	111,6	2,6
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>25,70000</b>	<b>21,00000</b>	<b>98,10000</b>	<b>694,40000</b>	<b>0,4900 0</b>	<b>29,600 00</b>	<b>5,6600 0</b>	<b>8,9000 0</b>	<b>116,60 000</b>	<b>144,00 000</b>	<b>475,30 000</b>	<b>11,800 00</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>25,70000</b>	<b>21,00000</b>	<b>98,10000</b>	<b>694,40000</b>	<b>0,4900 0</b>	<b>29,600 00</b>	<b>5,6600 0</b>	<b>8,9000 0</b>	<b>116,60 000</b>	<b>144,00 000</b>	<b>475,30 000</b>	<b>11,800 00</b>

*Мерседес (диетическая) Долгонос*



*Учительская*

*И.В. Директор: Ш.В. т.В. Занова*

**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

на 14 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, мг
<b>Завтрак</b>													
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,5	8,6	35,8	251,8	0,2	0,5	0	1,4	120,2	56,9	187,4	1,5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,9
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>16,9</b>	<b>30,6</b>	<b>100,7</b>	<b>747,4</b>	<b>0,3</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>2,8</b>	<b>253,0</b>	<b>104,5</b>	<b>351,1</b>	<b>3,8</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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50000	1,30000	22,40000	107,00000	0,02000	1,00000	0,01000	0,00000	61,00000	7,00000	45,00000	1,00000
ЯБЛОКИ	105	0,4	0,4	10,3	40,1	0	10,6	0	0,7	16,9	8,4	11,6	2,3
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>10,60000</b>	<b>6,70000</b>	<b>57,90000</b>	<b>321,40000</b>	<b>0,02000</b>	<b>11,60000</b>	<b>0,11000</b>	<b>1,50000</b>	<b>97,80000</b>	<b>19,70000</b>	<b>126,20000</b>	<b>4,20000</b>
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,9	5,1	3,3	63,2	0	9,6	0	2,2	27,3	14,6	43,7	1,0
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,5	5,0	12,1	103,8	0	13,7	0,3	0,4	66,2	33,2	60,2	1,5
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13,30000	8,60000	8,70000	166,00000	0,19000	12,00000	5,36000	2,90000	19,00000	15,00000	227,00000	5,00000
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/7	7,9	7,6	35,7	242,8	0,2	0	0,1	4,5	20,5	117,0	174,1	4,1
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	8,7	0	0,2	0	0	9,8	1,6	5,4	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>33,20000</b>	<b>27,20000</b>	<b>133,90000</b>	<b>932,70000</b>	<b>0,59000</b>	<b>35,50000</b>	<b>5,76000</b>	<b>12,50000</b>	<b>166,30000</b>	<b>209,10000</b>	<b>611,90000</b>	<b>15,70000</b>
<b>Полдник</b>													
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (75)	75	7,2	1,6	47,1	230,5	0,1	0,2	0	0	43,0	12,7	71,3	0,1
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>8,2</b>	<b>1,6</b>	<b>68,3</b>	<b>324,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>43,0</b>	<b>12,7</b>	<b>71,3</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>													
ТОМАТЫ СВЕЖИЕ	70	0,8	0,1	2,8	17,8	0	18,6	0,1	0,3	10,4	14,8	19,3	0,1
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	19,9	19,2	24,4	351,1	0,2	16,1	0,7	3,1	61,0	60,0	226,3	3,1
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	2,1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>29,20000</b>	<b>20,30000</b>	<b>107,20000</b>	<b>762,50000</b>	<b>0,41000</b>	<b>36,70000</b>	<b>0,80000</b>	<b>6,00000</b>	<b>102,50000</b>	<b>106,60000</b>	<b>354,50000</b>	<b>7,90000</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>98,10000</b>	<b>86,40000</b>	<b>468,00000</b>	<b>3088,50000</b>	<b>1,42000</b>	<b>85,10000</b>	<b>6,77000</b>	<b>22,80000</b>	<b>662,60000</b>	<b>452,60000</b>	<b>1515,00000</b>	<b>32,10000</b>

*Мерестра (диетическая) Домога*