

Утверждено:

И.о. директора: *Ж.В. Канова*

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 15 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, м
Обед													
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	60	0,6	3,6	5,2	56,6	0	25,9	0,2	1,7	14,6	7,2	14,7	0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	2,4	2,8	20,5	117,6	0,1	6,6	0,2	1,3	28,7	26,8	64,4	1
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28,2	7,2	0,8	182	0,08	18	0,12	0,4	58	34	216	
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	6	5,6	27,5	184,2	0,2	0	0	3,4	19,1	90,5	134,6	3
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	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:		42,1	19,8	105,5	779,2	0,48	50,5	0,52	8,3	134,9	176,0	489,7	8
Всего за день:		42,1	19,8	105,5	779,2	0,48	50,5	0,52	8,3	134,9	176,0	489,7	8

Мереев (директор) / Демосиф

Утверждено
И.о. директора: *Т.В. Хашова*

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 15 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- ды, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ	250	1,9	2,1	15,8	90,5	0	0	0	0,5	11,3	4,1	15,0	0,1
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0	0	0,1	0,3	1,8	0	2,9	0,1
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,5	8,8	0,7	104,3	0	0	0	0	11,7	7,2	59	0,1
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	0,1
Итого за прием пищи:		15,3	26,8	66,4	569,6	0,1	0,6	0,1	1,8	149,4	54,9	218,8	0,3
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	0,1
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0,1
БАНАН	132	2	0,7	27,7	126,7	0,1	13,2	0	0	10,6	55,4	37	0,1
Итого за прием пищи:		6,7	6,8	73,2	381,1	0,1	13,2	0,1	0,2	11,3	55,4	38	0,1
Обед													
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	100	1,7	6	10,1	103,1	0	46,0	0,4	2,9	32,8	17,9	38,7	0,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	300	3,2	3,4	25,3	144,8	0,1	12,2	0,3	1,7	52,2	37,9	84,3	0,1
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28,2	7,2	0,8	182	0,08	18	0,12	0,4	58	34	216	0,1
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,22	5,39	44,21	241,54	0,04	0	0,04	0,35	12,9	30,49	91,46	0,1
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	0,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАННОЙ	80	5,3	0,7	33,9	180,8	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	0,1
Итого за прием пищи:		46,42	22,99	158,81	1048,04	0,42	76,2	0,86	8,15	182,2	151,99	542,06	0,3
Полдник													
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	150/30	26,9	21,8	38,6	460,7	0,1	0,3	0,2	0,7	211,8	38,3	295,8	0,1
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,10000	5,30000	10,10000	113,00000	0,08000	3,00000	0,02000	0,00000	252,00000	29,00000	189,00000	2,00000
Итого за прием пищи:		33,00000	27,10000	48,70000	573,70000	0,18000	3,30000	0,22000	0,70000	463,80000	67,30000	484,80000	3,60000
Ужин													
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	75	0,8	0,2	2,9	18	0	18,8	0,1	0,3	10,5	15	19,5	0,1
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	13,30000	8,10000	4,10000	143,00000	0,12000	3,00000	0,32000	2,60000	22,00000	28,00000	141,00000	0,70000
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,4	21,4	146,0	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	0,1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20000	0,20000	27,90000	115,00000	0,01000	2,00000	0,00000	0,10000	7,00000	4,00000	4,00000	1,00000
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	0,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАННОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	0,1
Итого за прием пищи:		25,90000	14,80000	111,10000	698,60000	0,53000	34,20000	0,42000	5,70000	98,60000	106,00000	351,40000	7,50000
Всего за день:		127,32000	98,49000	458,21000	3271,04000	1,33000	127,50000	1,70000	16,55000	905,30000	435,59000	1635,06000	24,10000

Мереева (диетическая) Домогаева