

Учредителю:

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 20 сентября 2023 г.

7-11 лет

Директор: *Алла Л.Ю. Решетникова*

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
Обед													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3	2,7	42,6	0	8,7	0,1	1,3	23,2	9,0	17,8	0,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6,4	4,5	18,58	140,9	0,16	5,99	0,21	0,3	49,97	37,97	138,91	1,9
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	11,1	17,7	1,3	208,6	0	0	0	0	23,4	14,4	117,9	1,8
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	6,51	5,37	37,99	225,88	0,12	0	0,03	1,15	27,38	34,22	147,17	2,28
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:		29,91	31,17	112,07	856,78	0,38	14,69	0,34	4,25	138,45	113,09	481,78	8,68
Всего за день:		29,91	31,17	112,07	856,78	0,38	14,69	0,34	4,25	138,45	113,09	481,78	8,68

Мерседес (диетическая) Доргова

Утверждено
Директор: *С.М. Решетникова*

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 20 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
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,6	4,9	21,9	155,4	0,1	0,6	0	0,4	131,2	16,9	106,0	0,5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0	0	0,1	0,3	1,8	0	2,9	0
СЫР ПОРЦИЯМИ	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,6	5,5	29,1	193,5	0,1	1	0,1	0	209,0	37,7	167,6	1,0
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:		16,1	23,1	76,2	579,5	0,3	1,6	0,2	1,7	353,5	71,1	318,5	2,5
II Завтрак													
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
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ЯБЛОКИ	176	0,7	0,7	17,2	66,9	0,1	17,6	0	1,1	28,2	14,1	19,4	3,9
Итого за прием пищи:		10,4	5,7	63,6	335,2	0,1	17,6	0,1	1,9	48,1	18,4	89,0	4,8
Обед													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,4	90,5	0	15,2	0	2,1	37,7	12,8	28,0	0,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	300	7,76	5,45	22,53	170,81	0,19	7,27	0,25	0,36	60,57	46,04	168,4	2,3
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	11,2	24,4	0,4	266	0,2	0	0	0,4	36	20	162	2
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,55	6,23	44,07	262,02	0,14	0	0,03	1,33	31,76	39,7	170,72	2,64
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	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	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:		37,51	42,18	156,50	1174,53	0,73	22,67	0,28	6,99	202,03	151,84	646,12	12,04
Полдник													
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/30	27,1	22,6	32,2	444,7	0,1	0,3	0,2	1,9	219,6	30,4	276,9	0,8
КЕФИР	200	6,00000	0,20000	8,00000	62,00000	0,0800 0	2,0000 0	0	0	252,00 000	30,000 00	196,00 000	0,0000 0
Итого за прием пищи:		33,10000	22,80000	40,20000	506,70000	0,1800 0	2,3000 0	0,2	1,9	471,60 000	60,400 00	472,90 000	0,8000 0
Ужин													
ОГУРПЦЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,5	14	0	10	0	0,1	23	14	42	1
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	28,22	26,89	22,38	444,22	0,17	8,35	0,02	3,67	35,07	60,12	317,3	5,01
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:		37,52000	27,99000	104,8800 0	851,82000	0,3800 0	20,350 00	0,0200 0	6,3700 0	89,170 00	105,92 000	468,20 000	10,210 00
Всего за день:		134,6300 0	121,7700 0	441,3800 0	3447,7500 0	1,6900 0	64,520 00	0,8000 0	18,860 00	1164,4 0000	407,66 000	1994,7 2000	30,350 00

мережка / диеты / десерт / допуск

Утверждено
Директор: *С.М. Решетникова*

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 20 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
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,6	4,9	21,9	155,4	0,1	0,6	0	0,4	131,2	16,9	106,0	0,5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0	0	0,1	0,3	1,8	0	2,9	0
СЫР ПОРЦИЯМИ	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,6	5,5	29,1	193,5	0,1	1	0,1	0	209,0	37,7	167,6	1,0
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:		16,1	23,1	76,2	579,5	0,3	1,6	0,2	1,7	353,5	71,1	318,5	2,5
II Завтрак													
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
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ЯБЛОКИ	176	0,7	0,7	17,2	66,9	0,1	17,6	0	1,1	28,2	14,1	19,4	3,9
Итого за прием пищи:		10,4	5,7	63,6	335,2	0,1	17,6	0,1	1,9	48,1	18,4	89,0	4,8
Обед													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,4	90,5	0	15,2	0	2,1	37,7	12,8	28,0	0,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	300	7,76	5,45	22,53	170,81	0,19	7,27	0,25	0,36	60,57	46,04	168,4	2,3
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	11,2	24,4	0,4	266	0,2	0	0	0,4	36	20	162	2
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,55	6,23	44,07	262,02	0,14	0	0,03	1,33	31,76	39,7	170,72	2,64
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	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	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:		37,51	42,18	156,50	1174,53	0,73	22,67	0,28	6,99	202,03	151,84	646,12	12,04
Полдник													
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/30	27,1	22,6	32,2	444,7	0,1	0,3	0,2	1,9	219,6	30,4	276,9	0,8
КЕФИР	200	6,00000	0,20000	8,00000	62,00000	0,0800 0	2,0000 0	0	0	252,00 000	30,000 00	196,00 000	0,0000 0
Итого за прием пищи:		33,10000	22,80000	40,20000	506,70000	0,1800 0	2,3000 0	0,2	1,9	471,60 000	60,400 00	472,90 000	0,8000 0
Ужин													
ОГУРПЦЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,5	14	0	10	0	0,1	23	14	42	1
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	28,22	26,89	22,38	444,22	0,17	8,35	0,02	3,67	35,07	60,12	317,3	5,01
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:		37,52000	27,99000	104,8800 0	851,82000	0,3800 0	20,350 00	0,0200 0	6,3700 0	89,170 00	105,92 000	468,20 000	10,210 00
Всего за день:		134,6300 0	121,7700 0	441,3800 0	3447,7500 0	1,6900 0	64,520 00	0,8000 0	18,860 00	1164,4 0000	407,66 000	1994,7 2000	30,350 00

Мереева / диетическая / Домашняя