

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 22 сентября 2023 г.

7-11 лет

Утверждено:  
 Директор: *Селез Н.Н. Решеткина*



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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>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,
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,87	2,77	19,8	119,79	0,11	7,92	0,2	0,3	22,77	24,75	63,36	0,9
ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ	194	19,6	19,8	16,8	324	0,14	128	0,32	3,8	24	34	178	
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,
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>28,87</b>	<b>26,17</b>	<b>90,0</b>	<b>719,99</b>	<b>0,35</b>	<b>141,22</b>	<b>0,52</b>	<b>6,9</b>	<b>74,97</b>	<b>84,25</b>	<b>326,56</b>	<b>7,7</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>28,87</b>	<b>26,17</b>	<b>90,0</b>	<b>719,99</b>	<b>0,35</b>	<b>141,22</b>	<b>0,52</b>	<b>6,9</b>	<b>74,97</b>	<b>84,25</b>	<b>326,56</b>	<b>7,7</b>

*Мерседес / диетолог / Делов*



## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 22 сентября 2023 г.

12-18 лет

Прием пищи,  
наименование блюдаМасса  
порции

Пищевые вещества

Белки, г Жиры, г Углероды, г

Энергетическая  
ценность,  
ккал

Витамины

В1, мг С, мг А, мг Е, мг

Минеральные вещества

Са, мг Mg, мг P, мг Fe, мг

## Завтрак

СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	250	5,3	5,0	20,0	148,1	0,2	0,6	0	0,4	139,1	27,5	125,4	0,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
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>10,70000</b>	<b>23,10000</b>	<b>67,70000</b>	<b>523,10000</b>	<b>0,32000</b>	<b>1,60000</b>	<b>0,11000</b>	<b>1,80000</b>	<b>214,00000</b>	<b>51,00000</b>	<b>216,20000</b>	<b>2,60000</b>

## II Завтрак

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
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
БАНАН	100	1,4	0,5	20,2	92,2	0	9,6	0	0	7,7	40,3	26,9	0,6
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>11,1</b>	<b>5,3</b>	<b>66,8</b>	<b>365,9</b>	<b>0,1</b>	<b>9,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,8</b>	<b>39,1</b>	<b>61,1</b>	<b>138,5</b>	<b>2,5</b>

## Обед

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	75	0,9	4,6	3,6	61,5	0	16,1	0,1	2,1	17,5	14,6	26,0	0,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	3,7	3,5	24,9	145,3	0,1	12,2	0,3	0,7	46,5	33,9	76,4	1,4
ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ	194	18,2	20,0	17,8	324,6	0,1	108,2	0,4	3,3	41,3	38,9	185,5	3,1
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100/3	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	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	8,7	0	0,2	0	0	9,8	1,6	5,4	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>38,81</b>	<b>34,47</b>	<b>164,39</b>	<b>1142,58</b>	<b>0,52</b>	<b>136,7</b>	<b>0,83</b>	<b>10,05</b>	<b>168,78</b>	<b>154,92</b>	<b>552,07</b>	<b>11,78</b>

## Полдник

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/30	27,7	27,6	39,6	520,6	0,1	0,3	0,3	0,7	233,7	40,2	310,2	1,7
КЕФИР	200	6,00000	0,20000	8,00000	62,00000	0,08000	2,00000	0	0	252,00000	30,00000	196,00000	0,00000
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>33,70000</b>	<b>27,80000</b>	<b>47,60000</b>	<b>582,60000</b>	<b>0,18000</b>	<b>2,30000</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	<b>485,70000</b>	<b>70,20000</b>	<b>506,20000</b>	<b>1,70000</b>

## Ужин

ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	75	0,8	0	1,8	10,5	0	7,5	0	0	10,5	15	19,5	0,8
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	1,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,2	28,7	195,8	0,2	13,9	0,1	0,4	60,0	40,5	114,4	1,6
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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>33,70000</b>	<b>15,20000</b>	<b>118,90000</b>	<b>765,30000</b>	<b>0,51000</b>	<b>26,10000</b>	<b>0,60000</b>	<b>6,00000</b>	<b>175,30000</b>	<b>165,10000</b>	<b>537,50000</b>	<b>8,70000</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>128,01000</b>	<b>105,87000</b>	<b>465,39000</b>	<b>3379,48000</b>	<b>1,63000</b>	<b>176,30000</b>	<b>1,94000</b>	<b>20,35000</b>	<b>1082,80000</b>	<b>502,32000</b>	<b>1950,40000</b>	<b>27,28000</b>

*Медведев / Дмитриев / Денис*



## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 22 сентября 2023 г.

12-18 лет

Прием пищи,  
наименование блюдаМасса  
порции

Пищевые вещества

Белки, г Жиры, г Углероды, г

Энергетическая  
ценность,  
ккал

Витамины

В1, мг С, мг А, мг Е, мг

Минеральные вещества

Са, мг Mg, мг P, мг Fe, мг

## Завтрак

СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	250	5,3	5,0	20,0	148,1	0,2	0,6	0	0,4	139,1	27,5	125,4	0,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
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>10,70000</b>	<b>23,10000</b>	<b>67,70000</b>	<b>523,10000</b>	<b>0,32000</b>	<b>1,60000</b>	<b>0,11000</b>	<b>1,80000</b>	<b>214,00000</b>	<b>51,00000</b>	<b>216,20000</b>	<b>2,60000</b>

## II Завтрак

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
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
БАНАН	100	1,4	0,5	20,2	92,2	0	9,6	0	0	7,7	40,3	26,9	0,6
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>11,1</b>	<b>5,3</b>	<b>66,8</b>	<b>365,9</b>	<b>0,1</b>	<b>9,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,8</b>	<b>39,1</b>	<b>61,1</b>	<b>138,5</b>	<b>2,5</b>

## Обед

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	75	0,9	4,6	3,6	61,5	0	16,1	0,1	2,1	17,5	14,6	26,0	0,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	3,7	3,5	24,9	145,3	0,1	12,2	0,3	0,7	46,5	33,9	76,4	1,4
ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ	194	18,2	20,0	17,8	324,6	0,1	108,2	0,4	3,3	41,3	38,9	185,5	3,1
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100/3	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	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	8,7	0	0,2	0	0	9,8	1,6	5,4	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>38,81</b>	<b>34,47</b>	<b>164,39</b>	<b>1142,58</b>	<b>0,52</b>	<b>136,7</b>	<b>0,83</b>	<b>10,05</b>	<b>168,78</b>	<b>154,92</b>	<b>552,07</b>	<b>11,78</b>

## Полдник

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/30	27,7	27,6	39,6	520,6	0,1	0,3	0,3	0,7	233,7	40,2	310,2	1,7
КЕФИР	200	6,00000	0,20000	8,00000	62,00000	0,08000	2,00000	0	0	252,00000	30,00000	196,00000	0,00000
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>33,70000</b>	<b>27,80000</b>	<b>47,60000</b>	<b>582,60000</b>	<b>0,18000</b>	<b>2,30000</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	<b>485,70000</b>	<b>70,20000</b>	<b>506,20000</b>	<b>1,70000</b>

## Ужин

ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	75	0,8	0	1,8	10,5	0	7,5	0	0	10,5	15	19,5	0,8
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	1,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,2	28,7	195,8	0,2	13,9	0,1	0,4	60,0	40,5	114,4	1,6
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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>33,70000</b>	<b>15,20000</b>	<b>118,90000</b>	<b>765,30000</b>	<b>0,51000</b>	<b>26,10000</b>	<b>0,60000</b>	<b>6,00000</b>	<b>175,30000</b>	<b>165,10000</b>	<b>537,50000</b>	<b>8,70000</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>128,01000</b>	<b>105,87000</b>	<b>465,39000</b>	<b>3379,48000</b>	<b>1,63000</b>	<b>176,30000</b>	<b>1,94000</b>	<b>20,35000</b>	<b>1082,80000</b>	<b>502,32000</b>	<b>1950,40000</b>	<b>27,28000</b>

*Медведев/Дмитриев/Домо*