

Удобрено
Директор



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 25 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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	60	0,7	3,7	2,7	47,6	0	37,3	0,1	1,7	8,3	9,2	15,9	0,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ	250	3,2	3,3	20,5	125,3	0,1	10,9	0,3	1,6	49,5	33,6	81,6	1,6
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	11,04	6,72	3,4	118,69	0,1	2,49	0,27	2,16	18,26	23,24	117,03	0,58
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,4	25,8	176,3	0,2	12,5	0	0,3	53,9	36,5	103,2	1,5
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	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:		23,74000	20,82000	109,7000 0	746,29000	0,5100 0	65,190 00	0,6700 0	7,3600 0	151,06 000	122,04 000	383,73 000	6,8800 0
Всего за день:		23,74000	20,82000	109,7000 0	746,29000	0,5100 0	65,190 00	0,6700 0	7,3600 0	151,06 000	122,04 000	383,73 000	6,8800 0

Медсестра (диетическая) / Доргова

Утверждено
Директор Школа-интернат *Н.В. Решетова*

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 25 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	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ПОРОШКОМ	180	13,8	16,9	10,7	251,3	0,1	1,1	0,3	2,2	116,5	21,8	213,4	2,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0	4,4	3,6	20	0,3
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:		26,7	41,1	95,1	859,2	0,3	2,1	0,5	3,6	343,8	79,6	446,8	4,5
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	1,08
БАНАН	90	1,4	0,5	18,9	86,4	0	9	0	0	7,2	37,8	25,2	0,5
Итого за прием пищи:		5,32	6,71	59,4	311,6	0	9	0,1	0,2	13,3	42,12	34,84	1,58
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,2	6,1	4,4	79,2	0	62,2	0,2	2,9	13,9	15,3	26,4	0,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ	300	3,5	3,5	24,0	140,6	0,1	7,9	0,2	1,5	37,7	33,1	89,1	1,6
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	7,1	28,7	195,1	0,2	13,9	0,1	0,4	59,9	40,4	114,4	1,6
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	29,8	118,3	0	1,8	0	0,3	17,8	5,1	10,1	0,9
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	1,9	9,8	0	0,3	0	0	11	1,8	6,1	0,1
Итого за прием пищи:		38,7	24,8	153,5	1009,6	0,6	88,8	1,0	10,9	239,9	203,2	654,4	10,7
Полдник													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	180/50	33,3	25,4	38,1	520,4	0,1	0,4	0,2	0,7	279,8	44,5	362,3	1,3
РЯЖЕНКА	200	6,00000	2,00000	8,40000	80,00000	0,04000	1,00000	0	0	248,00000	28,00000	184,00000	0
Итого за прием пищи:		39,30000	27,40000	46,50000	600,40000	0,14000	1,40000	0	0,2	527,80000	72,50000	546,30000	1,3
Ужин													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	75	0,8	4,1	3,5	56,1	0	15,2	0,1	1,9	13,0	13,2	24,1	0,7
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	110	12,7	16,0	7,6	226,6	0	0,8	0	3,2	13,7	16,0	116,5	1,9
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	4,9	4,6	31,4	186,6	0,1	0	0	0,1	44,1	23,4	154,5	0,9
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	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	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:		27,8	25,6	118,5	839,9	0,3	16,0	0,1	7,7	94,9	82,4	398,0	7,3
Всего за день:		137,82000	125,61000	473,00000	3620,70000	1,34000	117,30000	1,9	23,1	1219,70000	479,82000	2080,34000	25,38

Медсестра (диетическая) Демья