

Утверждено
Директор Школы
А.И. Решетняк

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 2 октября 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, мг
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,7	4,9	56,1	0	2,3	0	1,6	19,4	11,5	22,6	0,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ	250	2,9	4,3	19,9	130,3	0,1	6,6	0,2	1,9	31,6	27,7	74,4	1,4
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	20,1	8,9	5,7	184,8	0,1	2,7	0,5	3,9	73,7	75,8	296,8	1,5
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,4	21,4	146,0	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2
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:		32,10000	23,00000	109,2000 0	795,60000	0,5100 0	24,000 00	0,7000 0	9,2000 0	180,80 000	163,70 000	543,80 000	7,4000 0
Всего за день:		32,10000	23,00000	109,2000 0	795,60000	0,5100 0	24,000 00	0,7000 0	9,2000 0	180,80 000	163,70 000	543,80 000	7,4000 0

Мероприятие (дистанционная) Деточ

Утверждено
Директор



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 2 октября 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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,8	23,8	2,7	284,5	0,1	0,2	0,3	5,2	101,1	16,8	221,1	2,4
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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50000	1,30000	22,40000	107,00000	0,0200 0	1,0000 0	0,0100 0	0,0000 0	61,000 00	7,0000 0	45,000 00	1,0000 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:		21,70000	43,90000	65,30000	742,90000	0,2200 0	1,2000 0	0,4100 0	6,6000 0	181,80 000	44,300 00	329,90 000	4,8000 0
II Завтрак													
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	50/50	8,3	8,9	26,2	207,5	0	0	0	0	0	0	0	0
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:		10,0	9,6	64,6	368,4	0,1	17,6	0	1,1	28,2	14,1	19,4	3,9
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,5	6,1	8,2	93,4	0	3,9	0	2,6	32,3	19,2	37,6	1,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ	300	3,5	4,0	24,0	145,6	0,1	7,9	0,2	0,3	38,1	33,1	89,6	1,6
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	13,30000	8,10000	4,10000	143,00000	0,1200 0	3,0000 0	0,3200 0	2,6000 0	22,000 00	28,000 00	141,00 000	0,7000 0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,2	7,1	28,6	194,2	0,2	13,9	0,1	0,4	46,7	38,8	111,9	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	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:		32,10000	26,40000	150,8000 0	1001,0000 0	0,6300 0	30,900 00	0,6200 0	8,8000 0	181,70 000	154,40 000	503,10 000	9,8000 0
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	0,0400 0	1,0000 0	0	0	248,00 000	28,000 00	184,00 000	0
Итого за прием пищи:		39,30000	27,40000	46,50000	600,40000	0,1400 0	1,4000 0	0,2	0,7	527,80 000	72,500 00	546,30 000	1,3
Ужин													
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	75	0,8	0,2	2,9	18	0	18,8	0,1	0,3	10,5	15	19,5	0,8
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	110	12,7	13,1	7,6	200,4	0	0,8	0	1,9	13,7	16,0	116,4	1,9
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	5,7	9,3	32,3	237,2	0,1	1,7	0,6	0,5	25,1	30,3	68,1	1,3
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	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:		27,6	23,5	117,0	809,6	0,3	21,3	0,7	5,2	73,8	91,1	306,9	7,8
Всего за день:		130,7000 0	130,8000 0	444,2000 0	3522,3000 0	1,3900 0	72,400 00	1,9300 0	22,400 00	993,30 000	376,40 000	1705,6 0000	27,600 00

Мереева/Гастарова ДЗ