

*Утверждено!*  
 Директор *Решетова Ю. Решетова*

**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

на 6 октября 2023 г.

**7-11 лет**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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
<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	0,6
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	0,99
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28,2	7,2	0,8	182	0,08	18	0,12	0,4	58	34	216	2
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>43,98</b>	<b>18,94</b>	<b>111,99</b>	<b>803,87</b>	<b>0,41</b>	<b>31,22</b>	<b>0,35</b>	<b>4,65</b>	<b>136,35</b>	<b>118,47</b>	<b>511,73</b>	<b>8,07</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>43,98</b>	<b>18,94</b>	<b>111,99</b>	<b>803,87</b>	<b>0,41</b>	<b>31,22</b>	<b>0,35</b>	<b>4,65</b>	<b>136,35</b>	<b>118,47</b>	<b>511,73</b>	<b>8,07</b>

*Медсестра / диетолог Решетова Ю.*

*Учительская:*  
*Директор: Семин И. Ю. Решетникова*

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 6 октября 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>													
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	8,86	9,98	46,05	310,73	0,1	1,61	0,06	0,97	159,39	25,76	152,95	1,61
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	0,0200	1,0000	0,0100	0,0000	61,000	7,0000	45,000	1,0000
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>14,26000</b>	<b>28,08000</b>	<b>93,75000</b>	<b>685,73000</b>	<b>0,2200</b>	<b>2,6100</b>	<b>0,1700</b>	<b>2,3700</b>	<b>234,29</b>	<b>49,260</b>	<b>243,75</b>	<b>3,6100</b>
<b>II Завтрак</b>													
БУТЕРБРОДЫ С КОЛБАСОЙ	50/50	9,9	10,8	25,0	246,9	0,1	0	0	0,2	13,1	9,9	80,1	0,9
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ЯБЛОКИ	132	0,5	0,5	12,9	50,2	0	13,2	0	0,8	21,1	10,6	14,5	2,9
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>11,4</b>	<b>11,3</b>	<b>59,1</b>	<b>391,1</b>	<b>0,1</b>	<b>13,2</b>	<b>0</b>	<b>1,0</b>	<b>34,2</b>	<b>20,5</b>	<b>94,6</b>	<b>3,8</b>
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	5,1	3,2	62,3	0	8,7	0	2,2	22,8	13,2	41,8	1,0
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
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28,2	7,2	0,8	182	0,08	18	0,12	0,4	58	34	216	2
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/7	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>48,71</b>	<b>22,17</b>	<b>146,99</b>	<b>1000,78</b>	<b>0,50</b>	<b>39,1</b>	<b>0,45</b>	<b>7,25</b>	<b>190,78</b>	<b>148,62</b>	<b>598,37</b>	<b>10,98</b>
<b>Полдник</b>													
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	0,0800	2,0000	0	0	252,00	30,000	196,00	0,0000
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>33,70000</b>	<b>27,80000</b>	<b>47,60000</b>	<b>582,60000</b>	<b>0,1800</b>	<b>2,3000</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>485,70</b>	<b>70,200</b>	<b>506,20</b>	<b>1,7000</b>
<b>Ужин</b>													
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	0,0100	2,0000	0,0000	0,1000	7,0000	4,0000	4,0000	1,0000
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>118,9000</b>	<b>765,30000</b>	<b>0,5100</b>	<b>26,100</b>	<b>0,6000</b>	<b>6,0000</b>	<b>175,30</b>	<b>165,10</b>	<b>537,50</b>	<b>8,7000</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>141,7700</b>	<b>104,5500</b>	<b>466,3400</b>	<b>3425,5100</b>	<b>1,5100</b>	<b>83,310</b>	<b>1,5200</b>	<b>17,320</b>	<b>1120,2</b>	<b>453,68</b>	<b>1980,4</b>	<b>28,790</b>

*Мереева (дистанция) Демондр*