

*Утверждено*  
*Директор: Дельгадо И.Ю. Решетникова*

**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

**на 9 октября 2023 г.**

**7-11 лет**

| Прием пищи,<br>наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества |                 |                  | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины       |                 |                |                | Минеральные вещества |                  |                  |                |
|---|-----------------|------------------|-----------------|------------------|-------------------------------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|----------------------|------------------|------------------|----------------|
|   |                 | Белки, г         | Жиры, г         | Углевод<br>ы, г  |                                     | В1, мг         | С, мг           | А, мг          | Е, мг          | Са, мг               | Mg,<br>мг        | Р, мг            | Fe, мг         |
| <b>Обед</b>                                       |                 |                  |                 |                  |                                     |                |                 |                |                |                      |                  |                  |                |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ<br>ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ<br>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<br>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<br>ОВОЩАМИ              | 180             | 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                                 | 150             | 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                           | 0,01000        | 2,00000         | 0,00000        | 0,10000        | 7,00000              | 2,00000          | 6,00000          | 0,40000        |
| 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>23,74000</b>  | <b>20,82000</b> | <b>109,70000</b> | <b>746,29000</b>                    | <b>0,51000</b> | <b>65,19000</b> | <b>0,67000</b> | <b>7,36000</b> | <b>151,06000</b>     | <b>122,04000</b> | <b>383,73000</b> | <b>6,88000</b> |
| <b>Всего за день:</b>                             |                 | <b>23,74000</b>  | <b>20,82000</b> | <b>109,70000</b> | <b>746,29000</b>                    | <b>0,51000</b> | <b>65,19000</b> | <b>0,67000</b> | <b>7,36000</b> | <b>151,06000</b>     | <b>122,04000</b> | <b>383,73000</b> | <b>6,88000</b> |

*Мереева (диетическая) Долгел*

Утверждено:

Директор: *И.Ю. Решетняк*

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 9 октября 2023 г.

12-18 лет

| Прием пищи,<br>наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества |                  |                  | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины       |                  |            |             | Минеральные вещества |                  |                   |             |
|---|-----------------|------------------|------------------|------------------|-------------------------------------|----------------|------------------|------------|-------------|----------------------|------------------|-------------------|-------------|
|   |                 | Белки, г         | Жиры, г          | Углероды,<br>г   |                                     | В1, мг         | С, мг            | А, мг      | Е, мг       | Са, мг               | Mg,<br>мг        | P, мг             | Fe, мг      |
| <b>Завтрак</b>                              |                 |                  |                  |                  |                                     |                |                  |            |             |                      |                  |                   |             |
| ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ                    | 180             | 13,8             | 16,9             | 10,7             | 251,3                               | 0,1            | 1,1              | 0,3        | 2,2         | 116,5                | 21,8             | 213,4             | 2,          |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                            | 20              | 0,1              | 16,5             | 0,2              | 149,6                               | 0              | 0                | 0,1        | 0,4         | 2,4                  | 0                | 3,8               |             |
| ПРЯНИКИ                                     | 40              | 2,4              | 1,9              | 30               | 146,4                               | 0              | 0                | 0          | 0           | 4,4                  | 3,6              | 20                | 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,          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 50              | 3,8              | 0,3              | 25,1             | 118,4                               | 0,1            | 0                | 0          | 1           | 11,5                 | 16,5             | 42                |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 |                 | <b>26,7</b>      | <b>41,1</b>      | <b>95,1</b>      | <b>859,2</b>                        | <b>0,3</b>     | <b>2,1</b>       | <b>0,5</b> | <b>3,6</b>  | <b>343,8</b>         | <b>79,6</b>      | <b>446,8</b>      | <b>4,</b>   |
| <b>II Завтрак</b>                           |                 |                  |                  |                  |                                     |                |                  |            |             |                      |                  |                   |             |
| БУТЕРБРОДЫ С КОЛБАСОЙ                       | 50/35           | 8,8              | 3,9              | 24,2             | 160,5                               | 0              | 0                | 0          | 0           | 7,3                  | 6,7              | 65,9              | 1,          |
| ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200/15          | 0,22             | 0,11             | 16,2             | 64,8                                | 0              | 0                | 0          | 0           | 5,4                  | 4,32             | 8,64              | 1,0         |
| ЯБЛОКИ                                      | 176             | 0,7              | 0,7              | 17,2             | 66,9                                | 0,1            | 17,6             | 0          | 1,1         | 28,2                 | 14,1             | 19,4              | 3,          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 |                 | <b>9,72</b>      | <b>4,71</b>      | <b>57,6</b>      | <b>292,2</b>                        | <b>0,1</b>     | <b>17,6</b>      | <b>0</b>   | <b>1,1</b>  | <b>40,9</b>          | <b>25,12</b>     | <b>93,94</b>      | <b>6,2</b>  |
| <b>Обед</b>                                 |                 |                  |                  |                  |                                     |                |                  |            |             |                      |                  |                   |             |
| 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,          |
| 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,          |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ           | 180             | 19,5             | 6,9              | 5,7              | 164,6                               | 0,1            | 2,0              | 0,5        | 3,0         | 72,3                 | 73,9             | 288,0             | 1,          |
| 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,          |
| 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,          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 50              | 3,8              | 0,3              | 25,1             | 118,4                               | 0,1            | 0                | 0          | 1           | 11,5                 | 16,5             | 42                |             |
| 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,          |
| ЧЕСНОК                                      | 6               | 0,4              | 0                | 1,9              | 9,8                                 | 0              | 0,3              | 0          | 0           | 11                   | 1,8              | 6,1               | 0,          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 |                 | <b>38,1</b>      | <b>24,8</b>      | <b>153,5</b>     | <b>1006,8</b>                       | <b>0,6</b>     | <b>88,1</b>      | <b>1,0</b> | <b>10,9</b> | <b>238,5</b>         | <b>201,3</b>     | <b>645,7</b>      | <b>10,</b>  |
| <b>Полдник</b>                              |                 |                  |                  |                  |                                     |                |                  |            |             |                      |                  |                   |             |
| 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,          |
| РЯЖЕНКА                                     | 200             | 6,00000          | 2,00000          | 8,40000          | 80,00000                            | 0,04000        | 1,00000          | 0          | 0           | 248,00000            | 28,00000         | 184,00000         |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 |                 | <b>39,30000</b>  | <b>27,40000</b>  | <b>46,50000</b>  | <b>600,40000</b>                    | <b>0,14000</b> | <b>1,40000</b>   | <b>0</b>   | <b>0,7</b>  | <b>527,80000</b>     | <b>72,50000</b>  | <b>546,30000</b>  | <b>1,</b>   |
| <b>Ужин</b>                                 |                 |                  |                  |                  |                                     |                |                  |            |             |                      |                  |                   |             |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                     | 75              | 0,7              | 4,1              | 2,9              | 51,4                                | 0              | 7,6              | 0          | 1,8         | 19,1                 | 10,7             | 35,0              | 0,          |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (2 ВАРИАНТ)                    | 250             | 4,3              | 6,4              | 27,0             | 184,0                               | 0,1            | 18,2             | 0,8        | 3,1         | 60,1                 | 51,0             | 116,9             | 2,          |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                               | 200             | 1                | 0                | 21,2             | 94                                  | 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                |             |
| 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,          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 |                 | <b>14,4</b>      | <b>11,4</b>      | <b>105,9</b>     | <b>606,0</b>                        | <b>0,3</b>     | <b>25,8</b>      | <b>0,8</b> | <b>7,4</b>  | <b>103,3</b>         | <b>91,5</b>      | <b>254,8</b>      | <b>7,</b>   |
| <b>Всего за день:</b>                       |                 | <b>128,22000</b> | <b>109,41000</b> | <b>458,60000</b> | <b>3364,60000</b>                   | <b>1,44000</b> | <b>135,00000</b> | <b>2,5</b> | <b>23,7</b> | <b>1254,30000</b>    | <b>470,02000</b> | <b>1987,50000</b> | <b>29,7</b> |

*Мерзаре (диетическая) Летоке*