

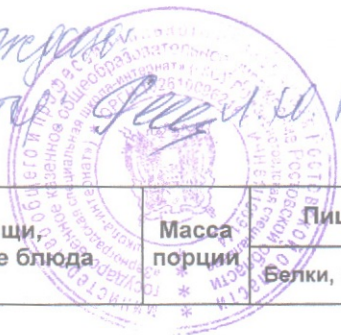


**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

на 12 октября 2023 г.

12-18 лет

*Утверждено*  
*Директор* *С.И.И. Решеткин*



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>													
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/6	9,5	11,0	40,6	300,2	0,2	1	0,2	0,2	237,8	40,7	269,4	0,9
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	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,9
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>22,4</b>	<b>37,4</b>	<b>105,5</b>	<b>850,4</b>	<b>0,3</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>1,6</b>	<b>502,6</b>	<b>93,6</b>	<b>508,1</b>	<b>3,4</b>
<b>II Завтрак</b>													
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
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
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
ЯБЛОКИ	105	0,4	0,4	10,3	40,1	0	10,6	0	0,7	16,9	8,4	11,6	2,3
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>10,60000</b>	<b>6,70000</b>	<b>57,90000</b>	<b>321,40000</b>	<b>0,02000</b>	<b>11,60000</b>	<b>0,11000</b>	<b>1,50000</b>	<b>97,80000</b>	<b>19,70000</b>	<b>126,20000</b>	<b>4,20000</b>
<b>Обед</b>													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	100/25	5,5	7,1	7,4	117,8	0	9,4	0,2	2,4	45,1	26,6	100,4	1,2
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,5	5,0	12,1	103,8	0	13,7	0,3	0,4	66,2	33,2	60,2	1,5
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13,30000	8,60000	8,70000	166,00000	0,19000	12,00000	5,36000	2,90000	19,00000	15,00000	227,00000	5,00000
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/7	6	7,2	27,6	198,7	0,2	0	0,1	3,5	17,8	90,4	134,5	3,2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	0,2	19,1	90	0,1	0	0	0,7	8,7	12,5	31,9	0,8
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>35,90000</b>	<b>28,80000</b>	<b>129,90000</b>	<b>943,20000</b>	<b>0,59000</b>	<b>35,30000</b>	<b>5,96000</b>	<b>11,70000</b>	<b>181,40000</b>	<b>194,50000</b>	<b>629,00000</b>	<b>15,00000</b>
<b>Полдник</b>													
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (75)	75	7,2	4,5	47,1	256,7	0,1	0,2	0	1,3	43,0	12,7	71,4	0,5
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>8,2</b>	<b>4,5</b>	<b>68,3</b>	<b>350,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>1,3</b>	<b>43,0</b>	<b>12,7</b>	<b>71,4</b>	<b>0,5</b>
<b>Ужин</b>													
ТОМАТЫ СВЕЖИЕ	70	0,8	0,1	2,8	17,8	0	18,6	0,1	0,3	10,4	14,8	19,3	0,7
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	19,8	19,1	24,4	350,3	0,2	16,1	0,7	3,1	61,0	59,9	225,8	3,0
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	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>29,10000</b>	<b>20,20000</b>	<b>107,20000</b>	<b>761,70000</b>	<b>0,41000</b>	<b>36,70000</b>	<b>0,80000</b>	<b>6,00000</b>	<b>102,50000</b>	<b>106,50000</b>	<b>354,00000</b>	<b>7,90000</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>106,20000</b>	<b>97,60000</b>	<b>468,80000</b>	<b>3227,40000</b>	<b>1,42000</b>	<b>85,50000</b>	<b>7,17000</b>	<b>22,10000</b>	<b>927,30000</b>	<b>427,00000</b>	<b>1688,70000</b>	<b>31,00000</b>

*Медсестра (диетолог) Д*