

Утверждено
 Директор *Мещеряков А.И. Решеткин*

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 13 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	Мg, 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 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
ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ	120	12,15	12,28	10,42	200,88	0,09	79,36	0,2	2,36	14,88	21,08	110,36	2,48
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,52	4,5	36,88	201,51	0,03	0	0,03	0,29	10,76	25,43	76,3	0,58
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
Итого за прием пищи:		25,34	23,85	123,50	817,08	0,33	89,58	0,43	6,05	82,31	100,26	332,62	6,95
Всего за день:		25,34	23,85	123,50	817,08	0,33	89,58	0,43	6,05	82,31	100,26	332,62	6,95

Мещеряков (диетическая) Доргоф

Утверждено
Директор



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 13 октября 2023 г.

12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	250	5,3	5,1	18,3	141,4	0,1	0,6	0	1,4	118,9	48,9	129,6	1,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0	0	0,1	0,3	1,8	0	2,9	0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,5	8,8	0,7	104,3	0	0	0	0	11,7	7,2	59	0,9
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
Итого за прием пищи:		18,7	29,8	68,9	620,5	0,2	1,2	0,1	2,7	257,0	99,7	333,4	4,2
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
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ЯБЛОКИ	176	1,2	1,2	30,4	117,7	0,1	31	0	2	49,6	24,8	34,1	6,8
Итого за прием пищи:		5,9	7,3	75,9	372,1	0,1	31	0,1	2,2	50,3	24,8	35,1	6,8
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 МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	4,66	3,34	23,86	144,32	0,13	9,54	0,24	0,36	27,43	29,82	76,34	1,19
ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ	194	19,6	19,8	16,8	324	0,14	128	0,32	3,8	24	34	178	4
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,6	4,6	29,6	177,8	0,1	0	0	0,1	43,7	22,3	145,6	0,8
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
Итого за прием пищи:		39,46	34,84	156,86	1116,12	0,57	141,44	0,56	9,66	153,73	137,02	549,14	11,49
Полдник													
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	150/20	26,4	16,8	44,0	436,3	0,1	0,3	0,1	1,9	200,2	29,8	264,1	0,9
КЕФИР	200	6,00000	0,20000	8,00000	62,00000	0,08000	2,00000	0	0	252,00000	30,00000	196,00000	0,00000
Итого за прием пищи:		32,40000	17,00000	52,00000	498,30000	0,18000	2,30000	0,1	1,9	452,20000	59,80000	460,10000	0,90000
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
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	19,4	6,9	5,7	164,2	0,1	2,7	0,5	3,0	72,1	73,6	286,9	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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20000	0,20000	27,90000	115,00000	0,01000	2,00000	0,00000	0,10000	7,00000	4,00000	4,00000	1,00000
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:		33,00000	15,30000	120,00000	768,90000	0,51000	37,40000	0,70000	6,30000	173,60000	162,80000	527,70000	8,70000
Всего за день:		129,46000	104,24000	473,66000	3375,92000	1,56000	213,34000	1,56000	22,76000	1086,83000	484,12000	1905,44000	32,09000

Мереева (детишек) Домошова