

Утверждено
Директор *М.И. Шенякина*

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 19 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	P, мг	Fe, мг
Обед													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60	2,7	5,8	3,4	78,1	0	4,5	0,1	2,1	21,6	12,7	48,1	0,4
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,88	4,08	11,63	94,43	0,05	10,93	0,21	0,2	42,74	23,86	51,69	1,29
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17,3	18,6	8	288,9	0,2	12,3	5,8	6,3	10,2	15,3	243,8	5,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	6	5,6	27,5	184,2	0,2	0	0	3,4	17,4	90,2	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	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:		33,78	34,68	102,03	884,43	0,55	27,73	6,11	13,5	106,44	159,56	538,09	12,49
Всего за день:		33,78	34,68	102,03	884,43	0,55	27,73	6,11	13,5	106,44	159,56	538,09	12,49

Мессежия (диетическая) Домаш

Утверждено
Директору



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 19 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	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак													
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250/5	9,98	12,72	41,38	320,39	0,21	1,61	0,06	0,32	175,49	85,33	280,14	3,22
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	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	0,0200 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:		20,28000	35,32000	89,38000	756,69000	0,3300 0	2,6100 0	0,2700 0	2,5200 0	270,29 000	113,13 000	440,54 000	6,1200 0
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
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1,08
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:		4,62	6,91	57,7	292,1	0,1	17,6	0,1	1,3	34,3	18,42	29,04	4,98
Обед													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	100/25	5,5	12,1	7,4	162,7	0	9,4	0,2	4,5	45,1	26,6	100,5	1,2
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,2	5,0	11,5	100,1	0	9,4	0,2	0,3	48,3	27,3	53,0	1,3
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17,3	16,7	8	271,4	0,2	12,3	5,8	5,5	10,2	15,3	243,8	5,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,3	7,5	33,0	228,3	0,2	0	0,1	4,2	22,8	108,5	161,6	3,9
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	8,6	0	0,2	0	0	9,7	1,6	5,4	0,1
Итого за прием пищи:		40,9	42,2	134,0	1119,3	0,6	31,3	6,3	17,0	159,6	207,0	665,8	15,9
Полдник													
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (75)	75	7,3	4,5	47,2	257,3	0,1	0,2	0	1,3	43,0	12,8	71,6	0,5
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	15	0	0	13,2	52,8	0	0	0	0	0,8	0,3	0,5	0
Итого за прием пищи:		8,3	4,5	81,6	404,1	0,1	0,2	0	1,3	43,8	13,1	72,1	0,5
Ужин													
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	50	0,6	0,1	1,9	12	0	12,5	0,1	0,2	7	10	13	0,5
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	25,41	19,45	19,16	353,41	0,17	29,81	0,56	1,7	63,87	49,68	256,89	2,84
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	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:		34,51000	20,55000	101,0600 0	759,01000	0,3800 0	44,310 00	0,6600 0	4,5000 0	101,97 000	91,480 00	378,79 000	7,5400 0
Всего за день:		108,6100 0	109,4800 0	463,7400 0	3331,2000 0	1,5100 0	96,020 00	7,3300 0	26,620 00	609,96 060	443,13 000	1586,2 7000	35,040 00