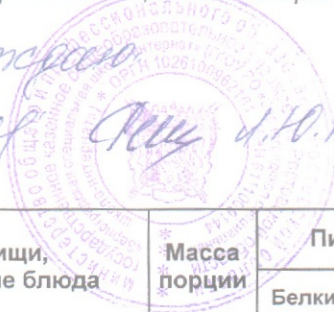


*Утверждено*  
*Директор*

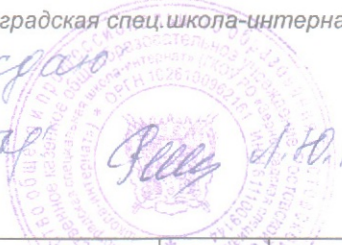


**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**  
**на 20 октября 2023 г.**  
**7-11 лет**

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	Р, 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
БИТОЧКИ	100	15	15,4	12,6	250	0,08	0	0	3,6	12	24	150	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>30,78</b>	<b>27,14</b>	<b>123,79</b>	<b>871,87</b>	<b>0,41</b>	<b>13,22</b>	<b>0,23</b>	<b>7,85</b>	<b>90,35</b>	<b>108,47</b>	<b>445,73</b>	<b>8,07</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>30,78</b>	<b>27,14</b>	<b>123,79</b>	<b>871,87</b>	<b>0,41</b>	<b>13,22</b>	<b>0,23</b>	<b>7,85</b>	<b>90,35</b>	<b>108,47</b>	<b>445,73</b>	<b>8,07</b>

*Мерседес (директор) / Демидов*

Чайвертска  
Директор



## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 20 октября 2023 г.

12-18 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	
<b>Завтрак</b>														
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	250	5,3	5,0	20,0	148,1	0,2	0,6	0	0,4	139,1	27,5	125,4	0,6	
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 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>10,70000</b>	<b>23,10000</b>	<b>67,70000</b>	<b>523,10000</b>	<b>0,3200 0</b>	<b>1,6000 0</b>	<b>0,1100 0</b>	<b>1,8000 0</b>	<b>214,00 000</b>	<b>51,000 00</b>	<b>216,20 000</b>	<b>2,6000 0</b>	
<b>II Завтрак</b>														
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0	4,4	3,6	20	0,3	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0	
БАНАН	126	1,9	0,6	26,5	121	0,1	12,6	0	0	10,1	52,9	35,3	0,8	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>5,3</b>	<b>2,5</b>	<b>77,7</b>	<b>361,4</b>	<b>0,1</b>	<b>12,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14,5</b>	<b>56,5</b>	<b>55,3</b>	<b>1,1</b>	
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	5,1	3,2	62,4	0	8,7	0	2,2	22,9	13,3	42,0	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	
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	100	16,4	17,6	8,1	255,3	0	0,5	0,2	0,8	39,4	29,7	178,1	2,7	
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>36,91</b>	<b>32,57</b>	<b>154,29</b>	<b>1074,18</b>	<b>0,42</b>	<b>21,6</b>	<b>0,53</b>	<b>7,65</b>	<b>172,28</b>	<b>144,42</b>	<b>560,67</b>	<b>11,68</b>	
<b>Полдник</b>														
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/30	27,1	22,6	32,2	444,7	0,1	0,3	0,2	1,9	219,6	30,4	276,9	0,8	
РЯЖЕНКА	200	6,00000	2,00000	8,40000	80,00000	0,0400 0	1,0000 0	0	0	248,00 000	28,000 00	184,00 000	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>33,10000</b>	<b>24,60000</b>	<b>40,60000</b>	<b>524,70000</b>	<b>0,1400 0</b>	<b>1,3000 0</b>	<b>0,2</b>	<b>1,9</b>	<b>467,60 000</b>	<b>58,400 00</b>	<b>460,90 000</b>	<b>0,8</b>	
<b>Ужин</b>														
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	0	2,5	0	0	11,5	7	12	0,3	
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 0	2,0000 0	0,0000 0	0,1000 0	7,0000 0	4,0000 0	4,0000 0	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	
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>33,30000</b>	<b>15,30000</b>	<b>118,0000 0</b>	<b>761,30000</b>	<b>0,5100 0</b>	<b>21,100 00</b>	<b>0,6000 0</b>	<b>6,0000 0</b>	<b>176,30 000</b>	<b>157,10 000</b>	<b>530,00 000</b>	<b>8,2000 0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>119,3100 0</b>	<b>98,07000</b>	<b>458,2900 0</b>	<b>3244,6800 0</b>	<b>1,4900 0</b>	<b>58,200 00</b>	<b>1,4400 0</b>	<b>17,350 00</b>	<b>1044,6 8000</b>	<b>467,42 000</b>	<b>1823,0 7000</b>	<b>24,380 00</b>	