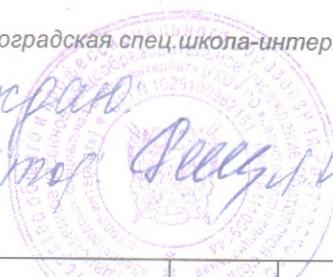


Утверждено
Директор



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 7 ноября 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
Обед													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,62	49,8	0,01	16,2	0,02	1,38	29,4	9	16,8	0,
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,68	4,27	16,7	116,3	0,09	7,95	0,2	0,2	24,85	25,84	72,56	0,
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15	15,4	12,6	250	0,08	0	0	3,6	12	24	150	0,
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	145,8	0,2	10,3	0	0,2	44,7	30,3	85,8	1
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАННОЙ	40	1,3	0,2	8,5	45,2	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0
Итого за прием пищи:		25,44	28,43	98,32	755,5	0,38	34,45	0,22	6,38	121,85	102,84	367,76	6,
Всего за день:		25,44	28,43	98,32	755,5	0,38	34,45	0,22	6,38	121,85	102,84	367,76	6,

Мерседесе (директору) Демонина

Утверждаю
Директор *В.И. Решетняк*

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 7 ноября 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	Р, мг	
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПОЙ	250	5,0	5,5	18,1	143,7	0,1	0,6	0	0,7	123,8	34,2	129,6	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	20	0,1	16	0,2	145,1	0	0	0,1	0,4	2	0	3	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50000	1,30000	22,40000	107,00000	0,0200	1,0000	0,0100	0,0000	61,000	7,0000	45,000	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	
Итого за прием пищи:		11,90000	25,10000	80,70000	597,60000	0,2200	1,6000	0,1100	2,1000	204,10	61,700	237,60	3
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	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	
МАНДАРИН	133	1,1	0,3	10	50,6	0,1	50,6	0	0,3	46,6	14,7	22,6	
Итого за прием пищи:		8,8	9,6	59,0	355,2	0,1	51,2	0,1	0,5	160,4	41,8	123,5	
Обед													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	75	1,6	3,8	3,2	56,4	0	26,3	0	1,6	43,1	14,7	30,9	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	3,25	5,18	20,23	140,87	0,11	9,63	0,24	0,24	30,1	31,3	87,89	
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15	15,4	12,6	250	0,08	0	0	3,6	12	24	150	
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	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,4	0,2	16,1	75,8	0,1	0	0	0,6	7,4	10,6	26,9	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАННОЙ	80	5,3	0,7	33,9	180,8	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	
ЧЕСНОК	6	0,4	0	1,7	8,6	0	0,2	0	0	9,7	1,6	5,4	
Итого за прием пищи:		32,15	32,38	135,83	984,97	0,59	50,03	0,34	8,24	177,0	137,8	485,09	
Полдник													
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	75	4,95	9,3	41,85	270	0,09	0	0,08	0,68	11,25	6,75	42	
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	15	0	0	13,2	52,8	0	0	0	0	0,8	0,3	0,5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием пищи:		5,95	9,3	76,25	416,8	0,09	0	0,08	0,68	12,05	7,05	42,5	
Ужин													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,7	4,9	56,1	0	2,3	0	1,6	19,4	11,5	22,6	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	22,1	19	0,4	261,4	0,1	1,2	0,1	0,4	16,7	21,4	177,6	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,5	5,5	32,6	201,6	0,1	0	0	0,1	29,0	28,2	118,4	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20000	0,20000	27,90000	115,00000	0,0100	2,0000	0,0000	0,1000	7,0000	4,0000	4,0000	1
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	
Итого за прием пищи:		37,10000	29,30000	120,6000	910,70000	0,4100	5,5000	0,1000	4,7000	96,200	94,900	425,50	8
Всего за день:		95,90000	105,6800	472,3800	3265,2700	1,4100	108,33	0,7300	16,220	649,75	343,25	1314,1	2

Мерседес (диетолог) Доломан