

Утверждено:
Директор: *Светлана Решетникова*

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 8 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, мг
Обед													
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,8	3,1	5,2	53,0	0	3,4	0,2	1,4	13,0	12,2	25,1	0,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,8	4,5	19,0	140,5	0,3	6,1	0,2	2,1	43,2	34,8	80,9	2,1
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	20,9	9,9	23,3	272,2	0,1	1,5	0,1	4,4	96,7	78,3	326,4	2,9
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	4,8	7,8	27,0	197,6	0,1	1,3	0,5	0,4	20,8	25,1	56,9	1,0
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:		37,2	25,9	126,0	902,1	0,6	12,3	1,0	9,8	188,2	167,9	549,3	8,6
Всего за день:		37,2	25,9	126,0	902,1	0,6	12,3	1,0	9,8	188,2	167,9	549,3	8,6

Медсестра (дистанционная) Далева

Утверждено:

Директор: *Сидорова И.М. Решеткина*

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 8 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	Fe, мг
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПКОЙ	250	4,9	4,6	19,1	139,6	0,1	0,6	0	0,1	121,8	23,0	118,8	0,8
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
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,6	5,5	29,1	193,5	0,1	1	0,1	0	209,0	37,7	167,6	1,0
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:		16,9	28,9	88,4	684,5	0,3	1,6	0,2	1,5	350,5	81,2	350,2	3,2
II Завтрак													
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	70	7,8	12,3	0,9	146	0	0	0	0	16,4	10,1	82,5	1,3
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
МАНДАРИН	148	1,8	0,4	16,4	83,2	0,1	83,2	0	0,4	76,7	24,1	37,2	0,2
Итого за прием пищи:		13,62	13,31	58,4	407,0	0,1	83,2	0	0,4	98,5	38,52	128,34	2,58
Обед													
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,4	5,2	8,8	88,7	0	5,7	0,4	2,2	21,7	20,4	41,8	0,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	300	7,71	5,42	22,39	169,76	0,19	7,22	0,25	0,36	60,2	45,75	167,36	2,29
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	20,9	9,9	23,3	272,2	0,1	1,5	0,1	4,4	96,7	78,3	326,4	2,9
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	5,7	9,3	32,3	237,2	0,1	1,7	0,6	0,5	25,1	30,3	68,1	1,3
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	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	8,6	0	0,2	0	0	9,7	1,6	5,4	0,1
Итого за прием пищи:		46,21	30,82	168,69	1169,66	0,59	16,32	1,35	10,26	239,3	208,05	720,66	11,69
Полдник													
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	140/20	23,6	22,9	38,5	456,1	0	0,2	0,2	0,7	193,2	35,3	265,8	1,5
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	15	0	0	13,2	52,8	0	0	0	0	0,8	0,3	0,5	0
РЯЖЕНКА	200	6,00000	2,00000	8,40000	80,00000	0,04000	1,00000	0	0	248,00000	28,00000	184,00000	0
Итого за прием пищи:		29,60000	24,90000	60,10000	588,90000	0,04000	1,20000	0	0,7	442,00000	63,60000	450,30000	1,5
Ужин													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	75	1,3	3,9	3,5	54,5	0	11,7	0,2	1,6	33,4	12,6	24,1	0,7
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	28,22	26,89	22,38	444,22	0,17	8,35	0,02	3,67	35,07	60,12	317,3	5,01
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
Итого за прием пищи:		38,02000	31,79000	105,88000	892,32000	0,38000	22,05000	0,22000	7,87000	99,57000	104,52000	450,30000	9,91000
Всего за день:		144,35000	129,72000	481,47000	3742,38000	1,41000	124,37000	1,97000	20,73000	1229,87000	495,89000	2099,80000	28,88000

Медведева (директор) / Демонина