

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД на 9 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													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60	4,9	4,4	3,4	74,9	0	4,6	0,1	1,2	31,0	17,5	79,7	0,6
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	4,1	13,1	98,6	0	12,3	0,3	0,4	58,2	28,7	51,5	1,4
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13,30000	8,60000	8,70000	166,00000	0,1900 0	12,000 00	5,3600 0	2,9000 0	19,000 00	15,000 00	227,00 000	5,0000 0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	7,39	6	33,52	217,49	0,18	0	0,03	0,51	15,97	117,73	175,59	3,99
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:		32,49000	23,70000	110,2200 0	795,79000	0,4700 0	28,900 00	5,7900 0	6,5100 0	138,67 000	196,43 000	593,79 000	13,190 00
Всего за день:		32,49000	23,70000	110,2200 0	795,79000	0,4700 0	28,900 00	5,7900 0	6,5100 0	138,67 000	196,43 000	593,79 000	13,190 00

Мерседес (директор) / [подпись]

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 9 ноября 2023 г.

12-18 лет

Утверждено
Директор Школа-интернат
И. Ю. Решетняк



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													
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/6	9,6	10,9	42,6	306,5	0,2	1	0,2	1,2	216,2	29,2	176,5	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
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,4	0	16,6	68,0	0	0	0	0	3,6	5,4	12,7	0,3
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:		15,4	29,7	99,4	725,9	0,3	1	0,3	2,6	239,5	55,1	253,0	2,3
II Завтрак													
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/10	3,9	8,8	25,0	187,8	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	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
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,9
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:		13,5	17,2	67,2	460,2	0,1	18,2	0,2	2,1	162,4	45,5	190,8	5,7
Обед													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	100/25	5,5	7,1	7,4	117,8	0	9,4	0,2	2,4	45,1	26,6	100,4	1,2
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,5	5,0	12,1	103,8	0	13,7	0,3	0,4	66,2	33,2	60,2	1,5
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13,30000	8,60000	8,70000	166,00000	0,19000	12,00000	5,36000	2,90000	19,00000	15,00000	227,00000	5,00000
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/7	7,9	7,6	35,7	242,8	0,2	0	0,1	4,5	20,5	117,0	174,1	4,1
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	8,7	0	0,2	0	0	9,8	1,6	5,4	0,1
Итого за прием пищи:		37,80000	29,20000	138,00000	987,30000	0,59000	35,30000	5,96000	12,70000	184,10000	221,10000	668,60000	15,90000
Полдник													
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (75)	75	7,2	4,5	47,1	256,7	0,1	0,2	0	1,3	43,0	12,7	71,4	0,5
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	15	0	0	13,2	52,8	0	0	0	0	0,8	0,3	0,5	0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,10000	5,30000	10,10000	113,00000	0,08000	3,00000	0,02000	0,00000	252,00000	29,00000	189,00000	2,00000
Итого за прием пищи:		13,30000	9,80000	70,40000	422,50000	0,18000	3,20000	0,02000	1,30000	295,80000	42,00000	260,90000	2,50000
Ужин													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	75	1,2	3,83	5,78	62,25	0,01	20,25	0,03	1,73	36,75	11,25	21	0,53
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	19,8	19,1	24,4	350,3	0,2	16,1	0,7	3,1	61,0	59,9	225,8	3,0
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:		29,50000	23,93000	110,18000	806,15000	0,42000	38,35000	0,73000	7,43000	128,85000	102,95000	355,70000	7,73000
Всего за день:		109,50000	109,83000	485,18000	3402,05000	1,59000	96,05000	7,21000	26,13000	1010,65000	466,65000	1729,00000	34,13000

Мерседес (дмитриев) Домогаев