

Утверждено:
 Директор: *Анна Решетняк*

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 10 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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	1,0	3,1	7,8	63,7	0	21,2	0,4	1,5	32,3	15,0	26,1	0,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ	250	3,5	3,6	24,2	143,2	0,2	7,9	0,2	1,8	36,3	35,6	86,1	1,5
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	19,0	17,6	44,5	412,4	0,1	2,1	0,2	2,6	24,8	47,7	208,7	1,7
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:		28,4	24,9	128,0	858,1	0,4	31,2	0,8	7,4	107,9	115,8	380,9	6,3
Всего за день:		28,4	24,9	128,0	858,1	0,4	31,2	0,8	7,4	107,9	115,8	380,9	6,3

Медсестра (дистанционно) Демонина

Утверждено!
Директор: А.А. Демченко

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 10 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 МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,6	4,9	21,9	155,4	0,1	0,6	0	0,4	131,2	16,9	106,0	0,5
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
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,9
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:		13,5	24,9	71,9	567,6	0,2	1,2	0,1	1,8	258,2	60,5	251,7	2,4
II Завтрак													
БУТЕРБРОД С СОСИСКОЙ	50/70	11,4	12,7	25,1	254,1	0	0	0	0	16,2	10	81,7	1,3
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
МАНДАРИН	116	0,9	0,2	8,7	44,1	0,1	44,1	0	0,2	40,7	12,8	19,8	0,1
Итого за прием пищи:		13,3	12,9	55,0	392,2	0,1	44,1	0	0,2	56,9	22,8	101,5	1,4
Обед													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,8	5,2	13,2	106,2	0	35,2	0,7	2,5	53,8	25,0	43,5	1,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ	300	4,1	4,3	29,1	171,9	0,2	9,5	0,3	2,1	43,7	42,7	103,3	1,7
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	18,6	19,4	44,5	426,2	0,1	2,1	0,3	2,6	26,1	47,0	212,3	2,0
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
Итого за прием пищи:		34,0	29,9	166,9	1089,6	0,5	47,0	1,3	10,0	159,7	148,0	476,1	9,7
Полдник													
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	1,0000	0	0	248,00	28,000	184,00	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:		33,10000	24,60000	53,80000	577,50000	0,1400	1,3000	0,2	1,9	468,40	58,700	461,40	0,8
Ужин													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,7	4,9	56,1	0	2,3	0	1,6	19,4	11,5	22,6	0,7
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	2,0000	0,0000	0,1000	7,0000	4,0000	4,0000	1,0000
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:		33,80000	18,90000	122,0000	810,90000	0,5100	20,900	0,6000	7,6000	184,20	161,60	540,60	8,6000
Всего за день:		127,7000	111,2000	469,6000	3437,8000	1,4500	114,50	2,2000	21,500	1127,4	451,60	1831,3	22,900

Мерседес (для интереса) Демченко