

Утверждаю:

Директор: *Семько И.И. Решетняк*

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 15 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 СОЛЕНЫМИ 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
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
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:		36,4	22,9	108,4	797,3	0,6	13,5	1,4	8,4	165,2	165,4	519,6	7,2
Всего за день:		36,4	22,9	108,4	797,3	0,6	13,5	1,4	8,4	165,2	165,4	519,6	7,2

Мерасира (диетическая) Домашнее

Утверждено:

Директор: *Роза*

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 15 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													
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	8,86	9,98	46,05	310,73	0,1	1,61	0,06	0,97	159,39	25,76	152,95	1,61
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
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
Итого за прием пищи:		15,76000	30,08000	108,6500	769,13000	0,2200 0	2,6100 0	0,1700 0	2,3700 0	240,09 000	53,260 00	261,75 000	4,0100 0
II Завтрак													
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10000	4,60000	0,30000	63,00000	0,0300 0	0	0,1000 0	0,2000 0	22,000 00	5,0000 0	77,000 00	1,0000 0
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
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:		10,60000	5,80000	63,60000	336,90000	0,1300 0	17,6 0	0,1000 0	1,3000 0	50,200 00	19,100 00	96,400 00	4,9000 0
Обед													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88,4	0	17,2	0	2,2	44,6	13,2	24,8	0,8
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
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	23,5	7,1	5,7	182,7	0,2	2,9	0,5	3,1	81,7	86,7	344,2	1,7
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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,5	1,8	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:		47,91	27,92	149,39	1063,26	0,69	29,22	1,35	8,96	255,7	211,05	721,46	10,39
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
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
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	15	0	0	13,2	52,8	0	0	0	0	0,8	0,3	0,5	0
Итого за прием пищи:		29,60000	24,90000	60,10000	588,90000	0,0400 0	1,2000 0	0,2	0,7	442,00 000	63,600 00	450,30 000	1,5
Ужин													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	50	0,8	0	1,8	10,5	0	7,5	0	0	10,5	15	19,5	0,8
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	0,0100 0	2,0000 0	0,0000 0	0,1000 0	7,0000 0	2,0000 0	6,0000 0	0,4000 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
Итого за прием пищи:		37,52000	27,89000	104,1800 0	848,32000	0,3800 0	17,850 00	0,0200 0	6,2700 0	76,670 00	106,92 000	445,70 000	10,010 00
Всего за день:		141,3900 0	116,5900 0	485,9200 0	3606,5100 0	1,4600 0	68,480 00	1,8400 0	19,600 00	1064,6 6000	453,93 000	1975,6 1000	30,810 00

10.0007.2023 10.0007.2023