

Утверждено:
 Директор: *Девидиорешеткина*

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 17 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 СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ | 60 | 0,9 | 3,6 | 3,9 | 52,5 | 0 | 2,6 | 0 | 1,7 | 17,1 | 10,6 | 22,3 | 0,6 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 3,87 | 2,77 | 19,8 | 119,79 | 0,11 | 7,92 | 0,2 | 0,3 | 22,77 | 24,75 | 63,36 | 0,99 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 250 | 29,89 | 22,88 | 46,26 | 511,02 | 0,13 | 18,37 | 0,37 | 7,35 | 61,79 | 61,79 | 313,96 | 20,04 |
| 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: | | 39,56 | 29,85 | 121,46 | 922,11 | 0,34 | 28,89 | 0,57 | 10,85 | 116,16 | 114,64 | 459,62 | 23,83 |
| Всего за день: | | 39,56 | 29,85 | 121,46 | 922,11 | 0,34 | 28,89 | 0,57 | 10,85 | 116,16 | 114,64 | 459,62 | 23,83 |

Медсестра (диетическая) / Домоколов

Утверждено
Директор

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 17 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 ПШЕНОМ | 250 | 7,5 | 5,4 | 34,0 | 216,2 | 0,2 | 0,6 | 0 | 0,9 | 135,5 | 30,2 | 143,4 | 1,0 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 0,1 | 16,5 | 0,2 | 149,6 | 0 | 0 | 0,1 | 0,4 | 2,4 | 0 | 3,8 | 0 |
| СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ | 70 | 7,84 | 17,08 | 0,28 | 186,2 | 0,14 | 0 | 0 | 0,28 | 25,2 | 14 | 113,4 | 1,0 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 1,50000 | 1,30000 | 22,40000 | 107,00000 | 0,02000 | 1,00000 | 0,01000 | 0,00000 | 61,00000 | 7,00000 | 45,00000 | 1,00000 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 11,5 | 16,5 | 42 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | 20,74000 | 40,58000 | 81,98000 | 777,40000 | 0,46000 | 1,60000 | 0,11000 | 2,58000 | 235,60000 | 67,70000 | 347,60000 | 4,40000 |
| 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 | 0 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1 | 0 | 21,2 | 94 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| МАНДАРИН | 148 | 1,2 | 0,3 | 11,1 | 56,2 | 0,1 | 56,2 | 0 | 0,3 | 51,8 | 16,3 | 25,2 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | 5,9 | 6,4 | 56,6 | 310,6 | 0,1 | 56,2 | 0,1 | 0,5 | 52,5 | 16,3 | 26,2 | 0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ | 100 | 1,5 | 6,1 | 6,6 | 87,5 | 0 | 4,4 | 0 | 2,7 | 28,5 | 17,6 | 37,2 | 1 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 300 | 4,66 | 3,34 | 23,86 | 144,32 | 0,13 | 9,54 | 0,24 | 0,36 | 27,43 | 29,82 | 76,34 | 1,0 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 250 | 29,89 | 22,88 | 46,26 | 511,02 | 0,13 | 18,37 | 0,37 | 7,35 | 61,79 | 61,79 | 313,96 | 20,0 |
| 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 | 0 |
| 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 |
| ЧЕСНОК | 6 | 0,4 | 0 | 1,7 | 8,7 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 9,8 | 1,6 | 5,4 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | 45,55 | 33,32 | 156,82 | 1128,14 | 0,46 | 32,51 | 0,61 | 13,21 | 153,82 | 142,51 | 544,50 | 26,0 |
| 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 |
| РЯЖЕНКА | 200 | 6,00000 | 2,00000 | 8,40000 | 80,00000 | 0,04000 | 1,00000 | 0 | 0 | 248,00000 | 28,00000 | 184,00000 | 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 | 0,14000 | 1,30000 | 0,2 | 1,9 | 468,40000 | 58,70000 | 461,40000 | 0 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 | 0 |
| 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 | 0 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,20000 | 0,20000 | 27,90000 | 115,00000 | 0,01000 | 2,00000 | 0,00000 | 0,10000 | 7,00000 | 4,00000 | 4,00000 | 1,00000 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 11,5 | 16,5 | 42 | 0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАННОЙ | 70 | 4,6 | 0,6 | 29,7 | 158,2 | 0,1 | 0 | 0 | 1,5 | 12,6 | 13,3 | 60,9 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | 33,90000 | 18,30000 | 124,90000 | 818,50000 | 0,51000 | 39,80000 | 1,00000 | 7,50000 | 197,10000 | 165,10000 | 544,10000 | 8,80000 |
| Всего за день: | | 139,19000 | 123,20000 | 474,10000 | 3612,14000 | 1,67000 | 131,41000 | 2,02000 | 25,69000 | 1107,40000 | 450,31000 | 1923,80000 | 40,70000 |

Мерсеева / диетическая / Долгополова