

Утверждено:

Ч.О. Директора: К.С. Мухоморова



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 22 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 РАСОЛЬЮ	250	5,6	4,6	19,2	142,5	0,2	10,5	0,3	0,4	64,6	41,1	130,7	2,0
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	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:		36,2	23,0	108,6	799,3	0,5	17,9	1,5	6,7	186,6	171,7	569,4	7,1
Всего за день:		36,2	23,0	108,6	799,3	0,5	17,9	1,5	6,7	186,6	171,7	569,4	7,1

Медсестра (диетическая) Демидова

Утверждено:

И.О. Директора: *Татьяна Павловна Захарова*

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 22 ноября 2023 г.

12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, 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
ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	0	0	0	0	4	2,5	9	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:		16,1	27,7	92,8	689,6	0,3	1,6	0,2	1,5	348,7	79,7	341,2	3,2

II Завтрак

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/10	1,10000	8,40000	7,50000	110,00000	0,0200	0,0000	0,0700	0,4000	4,0000	2,0000	12,000	0,2000
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
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
ЯБЛОКИ	352	1,4	1,4	34,5	133,8	0,1	35,2	0	2,2	56,3	28,2	38,7	7,7
Итого за прием пищи:		7,62000	14,41000	58,50000	369,90000	0,1200	35,200	0,1700	3,4000	85,600	38,820	128,94	9,8800

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 ФАСОЛЬЮ	300	6,5	5,6	22,3	166,7	0,2	7,4	0,2	0,3	55,9	42,2	148,1	2,0
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	20,0	6,9	5,7	167,0	0,1	2,7	0,5	3,0	73,6	75,6	295,6	1,5
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	3,1
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:		44,1	28,0	151,0	1061,4	0,6	17,7	1,7	8,8	211,9	201,8	670,6	10,1

Полдник

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	150/20	27,3	24,7	39,1	490,7	0,1	0,3	0,2	0,7	222,7	39,3	303,0	1
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	0,0400	1,0000	0	0	248,00	28,000	184,00	0
Итого за прием пищи:		33,30000	26,70000	60,70000	623,50000	0,1400	1,3000	0,2	0,7	471,50	67,600	487,50	0

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
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	18,3	20,5	24,2	354,6	0,3	12,5	0	3,5	24,6	47,8	211,6	0
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10000	0,10000	25,20000	117,00000	0,0100	2,0000	0,0000	0,1000	7,0000	2,0000	6,0000	0,4
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	1
Итого за прием пищи:		28,10000	25,40000	107,7000	802,70000	0,5100	26,200	0,2000	7,7000	89,100	92,200	344,60	8,3
Всего за день:		129,2200	122,2100	470,7000	3547,1000	1,6700	82,000	2,4700	22,100	1206,8	480,12	1972,8	32

Мисс Елена Дмитриевна Демидова М.Т.