

Утверждено:

д.о. Директора: *Л.В. Хамова*

**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

на 23 ноября 2023 г.

7-11 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	Р, мг	Fe, мг
<b>Обед</b>													
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	0,19000	12,00000	5,36000	2,90000	19,00000	15,00000	227,00000	5,00000
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/4	5	4,7	22,9	153,6	0,2	0	0	2,8	11,2	74,8	111,6	2,6
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>30,10000</b>	<b>22,40000</b>	<b>99,60000</b>	<b>731,90000</b>	<b>0,49000</b>	<b>28,90000</b>	<b>5,76000</b>	<b>8,80000</b>	<b>133,90000</b>	<b>153,50000</b>	<b>529,80000</b>	<b>11,80000</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>30,10000</b>	<b>22,40000</b>	<b>99,60000</b>	<b>731,90000</b>	<b>0,49000</b>	<b>28,90000</b>	<b>5,76000</b>	<b>8,80000</b>	<b>133,90000</b>	<b>153,50000</b>	<b>529,80000</b>	<b>11,80000</b>

*Мерседес (диетическая) Долгополь*

Утверждаю:

И.О. Директора: *И.В. Канова*

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 23 ноября 2023 г.

12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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
<b>Завтрак</b>													
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/6	10,1	11,6	42,6	315,4	0,3	1	0,2	1,2	218,7	52,6	229,8	1,3
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>15,9</b>	<b>30,4</b>	<b>99,4</b>	<b>734,8</b>	<b>0,4</b>	<b>1</b>	<b>0,3</b>	<b>2,6</b>	<b>242,0</b>	<b>78,5</b>	<b>306,3</b>	<b>3,0</b>
<b>II Завтрак</b>													
БУТЕРБРОД С СОСИСКОЙ	50/70	11,4	12,7	25,1	254,1	0	0	0	0	16,2	10	81,7	1,3
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	352	1,4	1,4	34,5	133,8	0,1	35,2	0	2,2	56,3	28,2	38,7	7,7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>16,8</b>	<b>17,3</b>	<b>84,3</b>	<b>532,1</b>	<b>0,1</b>	<b>35,8</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>185,6</b>	<b>65,3</b>	<b>220,3</b>	<b>9,9</b>
<b>Обед</b>													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	100/25	8,1	8,4	7,5	140,1	0	9,7	0,2	2,5	57,7	33,1	139,2	1,3
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	16,8	10,2	4,4	196,7	0,2	13,2	5,8	4,2	8,8	16,4	240,7	5,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/7	6	7,2	27,6	198,7	0,2	0	0,1	3,5	17,8	90,4	134,5	3,2
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>42,0</b>	<b>31,7</b>	<b>125,7</b>	<b>996,2</b>	<b>0,6</b>	<b>36,8</b>	<b>6,4</b>	<b>13,1</b>	<b>183,8</b>	<b>202,4</b>	<b>681,5</b>	<b>15,5</b>
<b>Полдник</b>													
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 КИПАЧЕНОЕ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>13,30000</b>	<b>9,80000</b>	<b>70,40000</b>	<b>422,50000</b>	<b>0,18000</b>	<b>3,20000</b>	<b>0,02000</b>	<b>1,30000</b>	<b>295,80000</b>	<b>42,00000</b>	<b>260,90000</b>	<b>2,50000</b>
<b>Ужин</b>													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	50	0,9	0	1,9	11,2	0	8	0	0	11,2	16	20,8	0,8
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
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	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>30,1</b>	<b>20,0</b>	<b>102,3</b>	<b>732,1</b>	<b>0,4</b>	<b>24,1</b>	<b>0,7</b>	<b>5,6</b>	<b>96,3</b>	<b>105,7</b>	<b>349,5</b>	<b>7,6</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>118,10000</b>	<b>109,20000</b>	<b>482,10000</b>	<b>3417,70000</b>	<b>1,68000</b>	<b>100,90000</b>	<b>7,42000</b>	<b>24,80000</b>	<b>1003,50000</b>	<b>493,90000</b>	<b>1818,50000</b>	<b>38,50000</b>

*Мерседес (директор) Дюков*