

Утверждено:  
 И.О. Директора: *К.В. Давыдов*

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 24 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
<b>Обед</b>													
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>28,4</b>	<b>24,9</b>	<b>128,0</b>	<b>858,1</b>	<b>0,4</b>	<b>31,2</b>	<b>0,8</b>	<b>7,4</b>	<b>107,9</b>	<b>115,8</b>	<b>380,9</b>	<b>6,3</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>28,4</b>	<b>24,9</b>	<b>128,0</b>	<b>858,1</b>	<b>0,4</b>	<b>31,2</b>	<b>0,8</b>	<b>7,4</b>	<b>107,9</b>	<b>115,8</b>	<b>380,9</b>	<b>6,3</b>

*Медсестра /диетолог/ Давыдова*

*Утверждено:**Директор: Шелф М.В. Кошечко*

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 24 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	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>													
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>13,5</b>	<b>24,9</b>	<b>71,9</b>	<b>567,6</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,8</b>	<b>258,2</b>	<b>60,5</b>	<b>251,7</b>	<b>2,4</b>
<b>II Завтрак</b>													
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,4	0	16,6	68,0	0	0	0	0	3,6	5,4	12,7	0,3
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>10,0</b>	<b>5,2</b>	<b>50,5</b>	<b>286,4</b>	<b>0,1</b>	<b>44,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>64,2</b>	<b>22,5</b>	<b>102,1</b>	<b>1,3</b>
<b>Обед</b>													
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	17,7	16,6	44,5	397,7	0,1	2,1	0,2	2,6	23,9	46,5	198,6	1,6
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>33,1</b>	<b>27,1</b>	<b>166,9</b>	<b>1061,1</b>	<b>0,5</b>	<b>47,0</b>	<b>1,2</b>	<b>10,0</b>	<b>157,5</b>	<b>147,5</b>	<b>462,4</b>	<b>9,3</b>
<b>Полдник</b>													
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
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	15	0	0	13,2	52,8	0	0	0	0	0,8	0,3	0,5	0
КЕФИР	200	6,00000	0,20000	8,00000	62,00000	0,08000	2,00000	0	0	252,00000	30,00000	196,00000	0,00000
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>33,10000</b>	<b>22,80000</b>	<b>53,40000</b>	<b>559,50000</b>	<b>0,18000</b>	<b>2,30000</b>	<b>0</b>	<b>1,9</b>	<b>472,40000</b>	<b>60,70000</b>	<b>473,40000</b>	<b>0,80000</b>
<b>Ужин</b>													
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 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	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>33,6</b>	<b>18,7</b>	<b>113,5</b>	<b>773,3</b>	<b>0,5</b>	<b>18,9</b>	<b>0,6</b>	<b>7,5</b>	<b>177,6</b>	<b>157,6</b>	<b>536,6</b>	<b>7,6</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>123,3000</b>	<b>98,70000</b>	<b>456,2000</b>	<b>3247,9000</b>	<b>1,4800</b>	<b>113,50</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>1129,90000</b>	<b>448,80000</b>	<b>1826,20000</b>	<b>21,4000</b>

*мерседес (двести тысяч) Домошова*