

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 30 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													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60	2,7	5,8	3,4	78,1	0	4,5	0,1	2,1	21,6	12,7	48,1	0,4
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,88	4,08	11,63	94,43	0,05	10,93	0,21	0,2	42,74	23,86	51,69	1,29
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	150/5	6	5,6	27,5	184,2	0,2	0	0	3,4	17,4	90,2	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	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:		33,28	26,28	98,43	792,23	0,55	28,63	6,11	11,4	105,04	160,66	534,99	12,49
Всего за день:		33,28	26,28	98,43	792,23	0,55	28,63	6,11	11,4	105,04	160,66	534,99	12,49

Мерседес (директор) / Домоков

Утверждено
Директор



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 30 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250/5	8,1	9,3	38,3	270,3	0,3	0,6	0	1,3	149,3	58,3	203,6	1,5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6	5,0	28,1	183,0	0,1	0,9	0	0	188,6	35,5	153,2	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:		18,0	31,1	91,7	721,3	0,5	1,5	0,1	2,7	351,8	110,3	402,6	3,5
II Завтрак													
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	70	7,84	17,08	0,28	186,2	0,14	0	0	0,28	25,2	14	113,4	1,4
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
МАНДАРИН	44	0,4	0,1	3,3	16,9	0	16,9	0	0,1	15,5	4,9	7,5	0
Итого за прием пищи:		12,26	17,79	44,68	380,9	0,14	16,9	0	0,38	46,1	23,22	129,54	2,48
Обед													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	100/45	8,7	13,8	7,4	190,1	0	9,5	0,2	4,6	59,1	33,6	147,9	1,4
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,2	5,0	11,5	100,1	0	9,4	0,2	0,3	48,3	27,3	53,0	1,3
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	6,7	7,3	30,3	213,5	0,2	0	0,1	3,8	21,9	99,6	148,4	3,5
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	8,6	0	0,2	0	0	9,7	1,6	5,4	0,1
Итого за прием пищи:		43,0	37,2	127,7	1057,2	0,6	32,3	6,3	15,4	171,3	206,2	696,9	15,7
Полдник													
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (75)	75	7,3	4,5	47,2	257,3	0,1	0,2	0	1,3	43,0	12,8	71,6	0,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,4	0	16,6	68,0	0	0	0	0	3,6	5,4	12,7	0,3
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	15	0	0	13,2	52,8	0	0	0	0	0,8	0,3	0,5	0
Итого за прием пищи:		7,7	4,5	77,0	378,1	0,1	0,2	0	1,3	47,4	18,5	84,8	0,8
Ужин													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	75	1,6	3,8	3,2	56,4	0	26,3	0	1,6	43,1	14,7	30,9	0,6
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	25,41	19,45	19,16	353,41	0,17	29,81	0,56	1,7	63,87	49,68	256,89	2,84
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10000	0,10000	25,20000	117,00000	0,01000	2,0000	0,0000	0,10000	7,0000	2,0000	6,0000	0,4000
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:		35,51000	24,25000	102,36000	803,41000	0,38000	58,11000	0,56000	5,90000	138,07000	96,18000	396,69000	7,64000
Всего за день:		116,47000	114,84000	443,44000	3340,91000	1,72000	109,01000	6,96000	25,68000	754,67000	454,40000	1710,53000	30,12000

Мерсаяре/даемиская/ Демонская