

*Утверждаю:
Директор: Рещу А.Ю. Рещеткина*

**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 1 декабря 2023 г.
7-11 лет**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Угледво- ды, 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

Муреева (диетическая) / Долговец

Утверждено:

Директор: *Реза Л.Ю. Решетняк*

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 1 декабря 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
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
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2
КАКАО БЕЗ МОЛОКА	200	1	0,6	19,8	88,7	0	0	0	0	5,0	15,3	23,6	0,8
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:		15,9	27,2	79,1	627,5	0,3	0,7	0,1	2,3	286,4	67,3	287,8	3,0
II Завтрак													
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/10	1,10000	8,40000	7,50000	110,00000	0,0200 0	0,0000 0	0,0700 0	0,4000 0	4,0000 0	2,0000 0	12,000 00	0,2000 0
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10000	4,60000	0,30000	63,00000	0,0300 0	0	0,1000 0	0,2000 0	22,000 00	5,0000 0	77,000 00	1,0000 0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,4	0	16,6	68,0	0	0	0	0	3,6	5,4	12,7	0,3
МАНДАРИН	67	0,5	0,1	5	25,3	0	25,3	0	0,1	23,3	7,3	11,3	0,1
Итого за прием пищи:		7,10000	13,10000	29,40000	266,30000	0,0500 0	25,300 00	0,1700 0	0,7000 0	52,900 00	19,700 00	113,00 000	1,6000 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	1,1
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	1,19
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	17,7	16,6	44,5	397,4	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
Итого за прием пищи:		33,36	27,04	155,06	1014,52	0,43	16,24	0,44	8,46	115,93	127,22	429,14	8,19
Полдник													
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	150/30	26,4	16,8	50,4	462,1	0,1	0,4	0,1	1,9	201,5	30,4	264,9	1,0
РЯЖЕНКА	200	6,00000	2,00000	8,40000	80,00000	0,0400 0	1,0000 0	0	0	248,00 000	28,000 00	184,00 000	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:		32,40000	18,80000	72,00000	594,90000	0,1400 0	1,4000 0	0,1	1,9	450,30 000	58,700 00	449,40 000	1,0
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	0,9
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 СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20000	0,20000	27,90000	115,00000	0,0100 0	2,0000 0	0,0000 0	0,1000 0	7,0000 0	4,0000 0	4,0000 0	1,0000 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
Итого за прием пищи:		33,90000	18,30000	124,9000 0	818,50000	0,5100 0	39,800 00	1,0000 0	7,5000 0	197,10 000	165,10 000	544,10 000	8,8000 0
Всего за день:		122,6600 0	104,4400 0	460,4600 0	3321,7200 0	1,4300 0	83,440 00	1,8100 0	20,860 00	1102,6 3000	438,02 000	1823,4 4000	22,590 00

Мереева (гастрическая) Домоч