

Утверждено:

Директор: *С.И.С. Л.М. Решетняк*

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 4 декабря 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 СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С СЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	1,2	3,7	5,5	59,9	0	2,7	0	1,7	21,2	13,3	28,0	0,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ	250	3,2	3,3	20,5	125,3	0,1	10,9	0,3	1,6	49,5	33,6	81,6	1,6
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	13,25	8,06	4,08	142,43	0,12	2,99	0,32	2,59	21,91	27,89	140,44	0,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	146,6	0,2	10,4	0	0,2	44,7	30,3	85,8	1,2
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10000	0,10000	25,20000	117,00000	0,0100 0	2,0000 0	0,0000 0	0,1000 0	7,0000 0	2,0000 0	6,0000 0	0,4000 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:		25,85000	21,16000	108,7800 0	752,63000	0,5300 0	28,990 00	0,6200 0	7,6900 0	158,41 000	124,59 000	401,84 000	6,9000 0
Всего за день:		25,85000	21,16000	108,7800 0	752,63000	0,5300 0	28,990 00	0,6200 0	7,6900 0	158,41 000	124,59 000	401,84 000	6,9000 0

Мерседес (двигатель) Догоня

Утверждено:

Директор: *Федук И.Ю. Решетникова*

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 4 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	Р, мг	Fe, мг
Завтрак													
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	180	13,8	16,9	10,7	251,3	0,1	1,1	0,3	2,2	116,5	21,8	213,4	2,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
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:		18,7	34,3	55,8	608,0	0,2	1,1	0,4	3,6	135,4	53,6	282,8	4,0
II Завтрак													
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	50/7/15	3,7	6,1	24,3	160,4	0	0	0,1	0,2	0,7	0	1	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:		4,6	6,2	45,9	253,7	0	25,3	0,1	0,3	27,6	12,7	25,0	0,4
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,8	6,1	8,6	96,1	0	4,1	0	2,8	32,3	20,6	43,2	1,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ	300	3,5	3,5	24,0	140,6	0,1	7,9	0,2	1,5	37,7	33,1	89,1	1,6
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	13,30000	8,10000	4,10000	143,00000	0,12000	3,00000	0,32000	2,60000	22,00000	28,00000	141,00000	0,70000
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,1	28,7	195,1	0,2	13,9	0,1	0,4	59,9	40,4	114,4	1,6
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	29,8	118,3	0	1,8	0	0,3	17,8	5,1	10,1	0,9
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	1,9	9,8	0	0,3	0	0	11	1,8	6,1	0,1
Итого за прием пищи:		32,50000	26,00000	156,10000	1002,10000	0,62000	31,00000	0,62000	10,40000	206,60000	160,70000	515,50000	10,30000
Полдник													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50	27,7	20,8	31,6	432,7	0,1	0,4	0,1	0,6	233,5	37,1	302,0	1,2
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	0,04000	1,00000	0	0	248,00000	28,00000	184,00000	0
Итого за прием пищи:		33,70000	22,80000	53,20000	565,50000	0,14000	1,40000	0,1	0,6	482,30000	65,40000	486,50000	1,2
Ужин													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	75	1,5	3,9	2,9	54,6	0	23,3	0	1,6	38,3	13,1	27,8	0,6
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/50	20,5	21,0	3,5	284,9	0,1	1,0	0	2,3	19,7	23,6	177,1	2,7
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,6	5,6	36,5	218,2	0,2	0	0	0,1	51,2	27,1	179,4	1,1
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
Итого за прием пищи:		37,0	31,4	118,9	928,3	0,5	24,3	0	6,5	133,3	93,6	487,2	8,2
Всего за день:		126,50000	120,70000	429,90000	3357,60000	1,46000	83,10000	1,22000	21,40000	985,20000	386,00000	1797,00000	24,10000

Мерседес (директор/директор)