

*Утверждено*

*Директор Рашу И.В. Решетникова*



**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

на 7 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
<b>Обед</b>													
ЗИНЕГРЕТ 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	0,1900 0	12,000 00	5,3600 0	2,9000 0	19,000 00	15,000 00	227,00 000	5,0000 0
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
КОМПOT 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>0,4900 0</b>	<b>28,900 00</b>	<b>5,7600 0</b>	<b>8,8000 0</b>	<b>133,90 000</b>	<b>153,50 000</b>	<b>529,80 000</b>	<b>11,800 00</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>30,10000</b>	<b>22,40000</b>	<b>99,60000</b>	<b>731,90000</b>	<b>0,4900 0</b>	<b>28,900 00</b>	<b>5,7600 0</b>	<b>8,8000 0</b>	<b>133,90 000</b>	<b>153,50 000</b>	<b>529,80 000</b>	<b>11,800 00</b>

*Мерседес (диетитическая) / Деломин*

*Удобртсрао*  
*Директор*

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 7 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
<b>Завтрак</b>													
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	8,86	9,98	46,05	310,73	0,1	1,61	0,06	0,97	159,39	25,76	152,95	1,61
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	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
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0	0,5	0	0	107,0	26,5	95,6	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>21,46</b>	<b>34,28</b>	<b>96,15</b>	<b>781,13</b>	<b>0,2</b>	<b>2,11</b>	<b>0,26</b>	<b>3,17</b>	<b>300,19</b>	<b>73,06</b>	<b>363,95</b>	<b>4,41</b>
<b>II Завтрак</b>													
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,4	0	16,6	68,0	0	0	0	0	3,6	5,4	12,7	0,3
ЯБЛОКИ	176	0,7	0,7	17,2	66,9	0,1	17,6	0	1,1	28,2	14,1	19,4	3,9
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>2,2</b>	<b>2,2</b>	<b>45,0</b>	<b>197,5</b>	<b>0,1</b>	<b>17,6</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>36,2</b>	<b>22,5</b>	<b>45,6</b>	<b>4,5</b>
<b>Обед</b>													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	100/38	7,6	8,3	7,4	136,4	0	9,4	0,2	2,5	54,6	31,4	132,6	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	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>42,4</b>	<b>31,7</b>	<b>131,6</b>	<b>1020,9</b>	<b>0,6</b>	<b>36,5</b>	<b>6,4</b>	<b>13,4</b>	<b>183,5</b>	<b>204,7</b>	<b>685,0</b>	<b>15,7</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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>7,42</b>	<b>4,61</b>	<b>63,3</b>	<b>321,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>1,3</b>	<b>48,4</b>	<b>17,02</b>	<b>80,04</b>	<b>1,58</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	17,6	16,8	28,5	336,0	0,3	18,0	0,7	3,0	61,4	62,6	216,6	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>27,9</b>	<b>17,7</b>	<b>106,4</b>	<b>717,8</b>	<b>0,5</b>	<b>26,0</b>	<b>0,7</b>	<b>5,5</b>	<b>96,7</b>	<b>108,4</b>	<b>340,3</b>	<b>7,6</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>101,38</b>	<b>90,49</b>	<b>442,45</b>	<b>3038,83</b>	<b>1,5</b>	<b>82,41</b>	<b>7,36</b>	<b>24,47</b>	<b>664,99</b>	<b>425,68</b>	<b>1514,8</b>	<b>33,79</b>

*Мерсегра (диетическая) / Долгова*