

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 11 декабря 2023 г.

7-11 лет

| Прием пищи,<br>наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества |                 |                       | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины            |                      |                     |                     | Минеральные вещества  |                       |                       |                     |
|---|-----------------|------------------|-----------------|-----------------------|-------------------------------------|---------------------|----------------------|---------------------|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|
|   |                 | Белки, г         | Жиры, г         | Углевод<br>ы, г       |                                     | В1, мг              | С, мг                | А, мг               | Е, мг               | Са, мг                | Мg,<br>мг             | Р, мг                 | Fe, мг              |
| <b>Обед</b>                             |                 |                  |                 |                       |                                     |                     |                      |                     |                     |                       |                       |                       |                     |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ<br>(КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | 60              | 1,6              | 3,7             | 3,5                   | 54,0                                | 0,1                 | 2,2                  | 0                   | 2,2                 | 10,1                  | 10,5                  | 31,2                  | 0,4                 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ  | 250             | 2,9              | 4,3             | 19,9                  | 130,3                               | 0,1                 | 6,6                  | 0,2                 | 1,9                 | 31,6                  | 27,7                  | 74,4                  | 1,4                 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С<br>ОВОЩАМИ    | 180             | 20,1             | 8,9             | 5,7                   | 184,8                               | 0,1                 | 2,7                  | 0,5                 | 3,9                 | 73,7                  | 75,8                  | 296,8                 | 1,5                 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                       | 150             | 3,2              | 5,4             | 21,4                  | 146,0                               | 0,2                 | 10,4                 | 0                   | 0,2                 | 35,0                  | 29,2                  | 84,0                  | 1,2                 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК                         | 200             | 0,10000          | 0,10000         | 25,20000              | 117,00000                           | 0,0100<br>0         | 2,0000<br>0          | 0,0000<br>0         | 0,1000<br>0         | 7,0000<br>0           | 2,0000<br>0           | 6,0000<br>0           | 0,4000<br>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>32,80000</b>  | <b>23,00000</b> | <b>107,8000<br/>0</b> | <b>793,50000</b>                    | <b>0,6100<br/>0</b> | <b>23,900<br/>00</b> | <b>0,7000<br/>0</b> | <b>9,8000<br/>0</b> | <b>171,50<br/>000</b> | <b>162,70<br/>000</b> | <b>552,40<br/>000</b> | <b>7,1000<br/>0</b> |
| <b>Всего за день:</b>                   |                 | <b>32,80000</b>  | <b>23,00000</b> | <b>107,8000<br/>0</b> | <b>793,50000</b>                    | <b>0,6100<br/>0</b> | <b>23,900<br/>00</b> | <b>0,7000<br/>0</b> | <b>9,8000<br/>0</b> | <b>171,50<br/>000</b> | <b>162,70<br/>000</b> | <b>552,40<br/>000</b> | <b>7,1000<br/>0</b> |

*Мерседес (дистанционная) Долопова*

*Утверждено*  
*Директор* *М.Ю. Решеткина*

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 11 декабря 2023 г.

12-18 лет

| Прием пищи,<br>наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества |                  |                  | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины       |                 |                |                 | Минеральные вещества |                  |                   |                 |
|---|-----------------|------------------|------------------|------------------|-------------------------------------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|----------------------|------------------|-------------------|-----------------|
|   |                 | Белки, г         | Жиры, г          | Углевод<br>ы, г  |                                     | В1, мг         | С, мг           | А, мг          | Е, мг           | Са, мг               | Mg,<br>мг        | P, мг             | Fe, мг          |
| <b>Завтрак</b>                            |                 |                  |                  |                  |                                     |                |                 |                |                 |                      |                  |                   |                 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                         | 150             | 16,0             | 26,5             | 2,8              | 314,3                               | 0,1            | 0,2             | 0,4            | 5,5             | 106,7                | 18,0             | 240,0             | 2,7             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                          | 20              | 0,1              | 12,4             | 0,1              | 112,2                               | 0              | 0               | 0,1            | 0,3             | 1,8                  | 0                | 2,9               | 0               |
| ПЕЧЕНЬЕ                                   | 15              | 1,1              | 1,5              | 11,2             | 62,6                                | 0              | 0               | 0              | 0               | 4,4                  | 3                | 13,5              | 0,3             |
| 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>25,0</b>      | <b>43,9</b>      | <b>63,9</b>      | <b>751,7</b>                        | <b>0,2</b>     | <b>0,8</b>      | <b>0,5</b>     | <b>6,8</b>      | <b>237,5</b>         | <b>64,6</b>      | <b>398,3</b>      | <b>4,9</b>      |
| <b>II Завтрак</b>                         |                 |                  |                  |                  |                                     |                |                 |                |                 |                      |                  |                   |                 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И<br>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             |
| 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>4,8</b>       | <b>6,8</b>       | <b>58,1</b>      | <b>295,3</b>                        | <b>0,1</b>     | <b>17,6</b>     | <b>0,1</b>     | <b>1,3</b>      | <b>32,5</b>          | <b>19,5</b>      | <b>33,1</b>       | <b>4,2</b>      |
| <b>Обед</b>                               |                 |                  |                  |                  |                                     |                |                 |                |                 |                      |                  |                   |                 |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ<br>(КОНСЕРВИРОВАННОЙ)   | 75              | 2,1              | 4,6              | 4,5              | 68,0                                | 0,1            | 2,8             | 0              | 2,7             | 12,7                 | 13,3             | 39,5              | 0,5             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ    | 300             | 3,5              | 4,0              | 24,0             | 145,6                               | 0,1            | 7,9             | 0,2            | 0,3             | 38,1                 | 33,1             | 89,6              | 1,6             |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С<br>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         |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                         | 200             | 4,2              | 7,1              | 28,6             | 194,2                               | 0,2            | 13,9            | 0,1            | 0,4             | 46,7                 | 38,8             | 111,9             | 1,5             |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК                           | 200             | 0,10000          | 0,10000          | 25,20000         | 117,00000                           | 0,01000        | 2,00000         | 0,00000        | 0,10000         | 7,00000              | 2,00000          | 6,00000           | 0,40000         |
| 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              | 8,6                                 | 0              | 0,2             | 0              | 0               | 9,7                  | 1,6              | 5,4               | 0,1             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>               |                 | <b>32,70000</b>  | <b>24,90000</b>  | <b>147,10000</b> | <b>975,60000</b>                    | <b>0,73000</b> | <b>29,80000</b> | <b>0,62000</b> | <b>8,90000</b>  | <b>162,10000</b>     | <b>148,50000</b> | <b>505,00000</b>  | <b>9,00000</b>  |
| <b>Полдник</b>                            |                 |                  |                  |                  |                                     |                |                 |                |                 |                      |                  |                   |                 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С<br>СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 150/50          | 27,3             | 20,5             | 31,5             | 427,7                               | 0,1            | 0,4             | 0,1            | 0,6             | 229,0                | 36,5             | 296,5             | 1,1             |
| 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               | 252,000              | 30,000           | 196,000           | 0,00000         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>               |                 | <b>33,30000</b>  | <b>20,70000</b>  | <b>52,70000</b>  | <b>542,50000</b>                    | <b>0,18000</b> | <b>2,40000</b>  | <b>0,1</b>     | <b>0,6</b>      | <b>481,80000</b>     | <b>66,80000</b>  | <b>493,00000</b>  | <b>1,10000</b>  |
| <b>Ужин</b>                               |                 |                  |                  |                  |                                     |                |                 |                |                 |                      |                  |                   |                 |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ<br>КАПУСТЫ              | 60              | 1,4              | 3,1              | 5,6              | 57,6                                | 0              | 21,6            | 0              | 1,3             | 35,6                 | 12,0             | 25,3              | 0,5             |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ                  | 110             | 12,7             | 16,0             | 7,6              | 226,6                               | 0              | 0,8             | 0              | 3,2             | 13,7                 | 16,0             | 116,5             | 1,9             |
| КАША ЯЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ               | 180             | 5,6              | 5,6              | 36,5             | 218,2                               | 0,2            | 0               | 0              | 0,1             | 52,1                 | 27,6             | 179,2             | 1,1             |
| 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>28,1</b>      | <b>25,6</b>      | <b>123,9</b>     | <b>856,4</b>                        | <b>0,4</b>     | <b>22,4</b>     | <b>0</b>       | <b>7,1</b>      | <b>125,9</b>         | <b>85,4</b>      | <b>423,9</b>      | <b>7,3</b>      |
| <b>Всего за день:</b>                     |                 | <b>123,90000</b> | <b>121,90000</b> | <b>445,70000</b> | <b>3421,50000</b>                   | <b>1,61000</b> | <b>73,00000</b> | <b>1,32000</b> | <b>24,70000</b> | <b>1039,80000</b>    | <b>384,80000</b> | <b>1853,30000</b> | <b>26,50000</b> |

*Мерсестре / диетическая / Домашняя*