



Утверждено
Директор *В.И. Шелест*
Л.Н. Решетникова

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 18 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 СЗЕЛЕНЫМ 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	2,0000	0,0000	0,1000	7,0000	2,0000	6,0000	0,4000
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

мерсанта (дистанция) Богомолова

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 18 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													
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
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
Итого за прием пищи:		21,7	36,9	60,7	663,5	0,2	1,7	0,4	3,6	243,5	65,4	359,1	4,1
II Завтрак													
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
СОСИКИ ОТВАРНЫЕ	60	6,6	10,6	0,8	125,1	0	0	0	0	14	8,6	70,7	1,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,4	0	16,6	68,0	0	0	0	0	3,6	5,4	12,7	0,3
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		11,2	11,5	50,9	339,5	0	8,8	0	0,6	31,7	21,0	93,1	3,3
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 СО СМЕТАНОЙ	150/20	26,9	18,5	28,6	396,0	0,1	0,3	0,1	0,5	209,7	34,1	284,7	1,2
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
Итого за прием пищи:		27,12	18,61	44,8	460,8	0,1	0,3	0,1	0,5	215,1	38,42	293,34	2,28
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
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 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:		29,2	26,4	123,0	870,0	0,4	24,1	0	7,4	127,3	86,0	426,6	7,4
Всего за день:		121,72000	119,41000	435,50000	3335,90000	1,32000	65,90000	1,12000	22,50000	824,20000	371,52000	1687,64000	27,38000

мерседес/двигатель/Долгонос