

Утверждено
М. Директор *Александр Иванович Канов*



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 19 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 КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,62	49,8	0,01	16,2	0,02	1,38	29,4	9	16,8	0,42
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	4,3	16,1	111,7	0,1	6,4	0,2	2,1	22,2	23,1	61,5	1,0
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19,1	21,5	18,8	344,4	0,1	1,1	0,1	3,6	41,8	35,6	196,5	3,0
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
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	1,3	0,2	8,5	45,2	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
Итого за прием пищи:		29,06	34,66	103,92	845,5	0,41	34,1	0,32	8,28	139,3	110,6	401,4	7,02
Всего за день:		29,06	34,66	103,92	845,5	0,41	34,1	0,32	8,28	139,3	110,6	401,4	7,02

Мерсаяра / заместитель / Домокоф

Утверждено
И.В. Директор
М.В. Канева

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 19 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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПКОЙ	250	5,0	5,5	18,1	143,7	0,1	0,6	0	0,7	123,8	34,2	129,6	0,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	20	0,1	16	0,2	145,1	0	0	0,1	0,4	2	0	3	0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,4	0	16,6	68,0	0	0	0	0	3,6	5,4	12,7	0,3
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:		9,3	21,8	60,0	475,2	0,2	0,6	0,1	2,1	140,9	56,1	187,3	2,0
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
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
МАНДАРИН	133	1,1	0,3	10	50,6	0,1	50,6	0	0,3	46,6	14,7	22,6	0,1
Итого за прием пищи:		8,6	9,4	58,8	352,1	0,1	51,1	0,1	0,5	154,3	41,2	119,2	1,0
Обед													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	75	1,6	3,8	3,2	56,4	0	26,3	0	1,6	43,1	14,7	30,9	0,6
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	3,25	5,18	20,23	140,87	0,11	9,63	0,24	0,24	30,1	31,3	87,89	1,2
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19,1	21,5	18,8	344,4	0,1	1,1	0,1	3,6	41,8	35,6	196,5	3,0
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
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,4	0,2	16,1	75,8	0,1	0	0	0,6	7,4	10,6	26,9	0,6
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
Итого за прием пищи:		36,25	38,48	141,93	1078,47	0,61	51,13	0,44	8,24	193,6	147,8	529,09	10,2
Полдник													
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	75	4,95	9,3	41,85	270	0,09	0	0,08	0,68	11,25	6,75	42	0,53
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	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:		5,95	9,3	76,25	416,8	0,09	0	0,08	0,68	12,05	7,05	42,5	0,53
Ужин													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,7	4,9	56,1	0	2,3	0	1,6	19,4	11,5	22,6	0,7
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	22,1	19	0,4	261,4	0,1	1,2	0,1	0,4	16,7	21,4	177,6	1,1
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,5	5,5	32,6	201,6	0,1	0	0	0,1	29,0	28,2	118,4	0,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20000	0,20000	27,90000	115,00000	0,0100	2,0000	0,0000	0,1000	7,0000	4,0000	4,0000	1,000
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	0,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАННОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,1
Итого за прием пищи:		37,10000	29,30000	120,6000	910,70000	0,4100	5,5000	0,1000	4,7000	96,200	94,900	425,50	8,900
Всего за день:		97,20000	108,2800	457,5800	3233,2700	1,4100	108,33	0,8200	16,220	597,05	347,05	1303,5	22,63

Исполнитель (госпитальный) Домога