

Утверждено
 Д.В. Директора *А.В. Канов*



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 20 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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед													
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,8	3,1	5,2	53,0	0	3,4	0,2	1,4	13,0	12,2	25,1	0,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6,0	4,5	19,4	142,7	0,3	8,9	0,3	2,2	53,6	38,4	85,0	2,2
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	19,2	11,6	12,2	230,5	0,1	1,5	0,1	4,6	92,3	73,7	305,2	1,9
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	4,8	7,8	27,0	197,6	0,1	1,3	0,5	0,4	20,8	25,1	56,9	1,0
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	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
Итого за прием пищи:		36,7	27,6	117,1	879,2	0,6	15,1	1,1	10,1	193,8	166,9	532,2	7,7
Всего за день:		36,7	27,6	117,1	879,2	0,6	15,1	1,1	10,1	193,8	166,9	532,2	7,7

Мерсаяра (детская) Долгополы

Утверждено
директора



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 20 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													
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПКОЙ	250	4,9	4,6	19,1	139,6	0,1	0,6	0	0,1	121,8	23,0	118,8	0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	60	6,6	10,6	0,8	125,1	0	0	0	0	14	8,6	70,7	1
ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	0	0	0	0	4	2,5	9	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	
Итого за прием пищи:		19,9	35,8	89,0	762,3	0,2	1,1	0,1	1,5	260,7	77,1	339,9	4
II Завтрак													
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/10	1,10000	8,40000	7,50000	110,00000	0,02000	0,00000	0,07000	0,40000	4,00000	2,00000	12,00000	0,20000
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10000	4,60000	0,30000	63,00000	0,03000	0	0,10000	0,20000	22,00000	5,00000	77,00000	1,00000
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1,0
МАНДАРИН	74	0,6	0,1	5,6	28,1	0	28,1	0	0,1	25,9	8,1	12,6	0
Итого за прием пищи:		7,02000	13,21000	29,60000	265,90000	0,05000	28,100	0,17000	0,70000	57,30000	19,42000	110,24000	2,38000
Обед													
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,4	5,2	8,8	88,7	0	5,7	0,4	2,2	21,7	20,4	41,8	0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	300	6,9	5,5	22,5	166,9	0,3	5,5	0,2	2,5	42,8	39,0	93,2	2
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	19,2	11,6	12,2	230,5	0,1	1,5	0,1	4,6	92,3	73,7	305,2	1
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	5,7	8,8	32,3	231,4	0,1	1,7	0,6	0,5	25,0	30,3	67,9	1
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАННОЙ	80	5,3	0,7	33,9	180,8	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	39,6	3
ЧЕСНОК	6	0,4	0	1,7	8,6	0	0,2	0	0	9,7	1,6	5,4	0
Итого за прием пищи:		43,7	32,1	157,7	1119,3	0,7	14,6	1,3	12,6	217,4	196,7	625,1	10
Полдник													
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	75	5,4	4,5	40,8	228	0,11	0	0,03	0,75	13,5	8,25	48	0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,4	0	16,6	68,0	0	0	0	0	3,6	5,4	12,7	0
Итого за прием пищи:		5,8	4,5	57,4	296,0	0,11	0	0,03	0,75	17,1	13,65	60,7	0
Ужин													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	75	1,2	3,1	3,4	46,4	0	10,8	0,2	1,3	28,9	11,2	22,2	0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	18,3	20,5	24,2	354,6	0,3	12,5	0	3,5	24,6	47,8	211,6	3
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	0,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАННОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	
Итого за прием пищи:		28,00000	24,60000	107,60000	794,60000	0,51000	25,30000	0,20000	7,40000	84,60000	90,80000	342,70000	8,30
Всего за день:		104,42000	110,21000	441,30000	3238,10000	1,57000	69,10000	1,80000	22,95000	637,10000	397,67000	1478,64000	26,3

Медсестра (диетическая) Домонова