

з.т.с.р.а.н.
директора Школы Т.В. Сасова

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 21 декабря 2023 г.

7-11 лет

прием пищи, название блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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													
ОВОЩНОЙ С	60	4,9	4,4	3,4	74,9	0	4,6	0,1	1,2	31,0	17,5	79,7	0,6
АПУСТОЙ И ИЕМ	250	2,0	4,1	13,1	98,6	0	12,3	0,3	0,4	58,2	28,7	51,5	1,4
УШЕННАЯ 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
ЧНЕВАЯ АТАЯ	150/4	5	4,7	22,9	153,6	0,2	0	0	2,8	11,2	74,8	111,6	2,6
ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
НИНЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
НИЧНО-РЖАННОЙ	40	2,6	0,4	17	90,4	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
прием пищи:		30,10000	22,40000	99,60000	731,90000	0,4900 0	28,900 00	5,7600 0	8,8000 0	133,90 000	153,50 000	529,80 000	11,800 00
день:		30,10000	22,40000	99,60000	731,90000	0,4900 0	28,900 00	5,7600 0	8,8000 0	133,90 000	153,50 000	529,80 000	11,800 00

Мерседес (детитсена) / Долоконова

Зотская
 Директора *Школа № 1* *Т.В. Хамова*

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 21 декабря 2023 г.

12-18 лет

прием пищи, название блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
Омлет с манной кашей	250	4,7	5,1	22,1	153,5	0	0,6	0	0,6	118,5	16,2	90,4	0,3
Омлет с овощами	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
Сырники с молоком	25	0,7	0,8	19,3	88,5	0	0	0	0	4	2,5	9	0,4
Сырники с маслом	200	1	0,6	19,8	88,7	0	0	0	0	5,0	15,3	23,6	0,8
Сырники с сахаром	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
прием пищи:		10,3	23,3	86,5	598,7	0,1	0,6	0,1	2,0	141,4	50,5	168,8	2,5
II Завтрак													
Омлет 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
Омлет с овощами	40	5,10000	4,60000	0,30000	63,00000	0,03000	0	0,10000	0,20000	22,00000	5,00000	77,00000	1,00000
Сырники с сахаром	200	0,4	0	16,6	68,0	0	0	0	0	3,6	5,4	12,7	0,3
Сырники с маслом	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
прием пищи:		7,00000	13,40000	33,00000	274,40000	0,05000	8,80000	0,17000	1,20000	43,70000	19,40000	111,40000	3,40000
Обед													
Овощной суп	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
Суп с курицей и рисом	300	2,5	5,0	12,1	103,8	0	13,7	0,3	0,4	66,2	33,2	60,2	1,5
Суп с овощами 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
Сырники с сахаром	180/7	6	7,2	27,6	198,7	0,2	0	0,1	3,5	17,8	90,4	134,5	3,2
Сырники с маслом	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
Сырники с сахаром	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
Сырники с ржанной мукой	80	5,3	0,7	33,9	180,8	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2
прием пищи:		42,0	31,7	129,9	1012,2	0,6	36,3	6,4	13,4	173,7	203,1	679,6	15,6
Полдник													
Сырники с сахаром	50	3,32	6,23	28,04	180,9	0,06	0	0,05	0,46	7,54	4,52	28,14	0,36
Сырники с маслом	200/15	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1,08
прием пищи:		3,54	6,34	44,24	245,7	0,06	0	0,05	0,46	12,94	8,84	36,78	1,44
Ужин													
Сырники с сахаром	50	0,9	0	1,9	11,2	0	8	0	0	11,2	16	20,8	0,8
Суп с овощами в соусе с рисом	250	14,9	14,6	29,9	311,0	0,3	14,6	0,6	2,9	42,8	56,9	195,3	2,8
Сырники с сахаром	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
Сырники с сахаром	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
Сырники с ржанной мукой	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
прием пищи:		25,2	15,5	107,8	692,8	0,5	22,6	0,6	5,4	78,1	102,7	319,0	7,4
день:		88,04000	90,24000	401,44000	2823,80000	1,31000	68,30000	7,32000	22,46000	449,84000	384,54000	1315,58000	30,34000

Медсестра (диетическая) / Долгополова