

*Удобринская*  
*Директор Школа-интернат*

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 28 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	P, мг	Fe, мг
<b>Обед</b>													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60	2,7	5,8	3,4	78,1	0	4,5	0,1	2,1	21,6	12,7	48,1	0,4
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,88	4,08	11,63	94,43	0,05	10,93	0,21	0,2	42,74	23,86	51,69	1,29
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17,3	18,6	8	288,9	0,2	12,3	5,8	6,3	10,2	15,3	243,8	5,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	6	5,6	27,5	184,2	0,2	0	0	3,4	17,4	90,2	134,5	3,2
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	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>33,78</b>	<b>34,68</b>	<b>102,03</b>	<b>884,43</b>	<b>0,55</b>	<b>27,73</b>	<b>6,11</b>	<b>13,5</b>	<b>106,44</b>	<b>159,56</b>	<b>538,09</b>	<b>12,49</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>33,78</b>	<b>34,68</b>	<b>102,03</b>	<b>884,43</b>	<b>0,55</b>	<b>27,73</b>	<b>6,11</b>	<b>13,5</b>	<b>106,44</b>	<b>159,56</b>	<b>538,09</b>	<b>12,49</b>

*Мерсагра/дистанционная/ Волгоград*

*Утверждено*  
*Директор*



**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**  
**на 28 декабря 2023 г.**

**12-18 лет**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>													
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	16,7	23,2	3,9	290,5	0,1	0,3	0,4	2,6	131,6	20,7	257,8	2,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	0	0	0	0	4	2,5	9	0,4
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>25,3</b>	<b>44,0</b>	<b>73,2</b>	<b>791,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>4,0</b>	<b>262,6</b>	<b>66,8</b>	<b>412,5</b>	<b>5,1</b>
<b>II Завтрак</b>													
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
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
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>4,32</b>	<b>6,61</b>	<b>49,1</b>	<b>258,6</b>	<b>0</b>	<b>8,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>20,2</b>	<b>11,32</b>	<b>19,34</b>	<b>2,98</b>
<b>Обед</b>													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	100/45	8,7	8,8	7,4	145,2	0	9,5	0,2	2,5	59,1	33,6	147,8	1,4
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,2	5,0	11,5	100,1	0	9,4	0,2	0,3	48,3	27,3	53,0	1,3
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17,3	14,8	8	253,9	0,2	12,3	5,8	4,7	10,2	15,3	243,8	5,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,7	7,3	30,3	213,5	0,2	0	0,1	3,8	21,9	99,6	148,4	3,5
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,6	0,2	17,1	80,5	0,1	0	0	0,7	7,8	11,2	28,6	0,7
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>42,8</b>	<b>36,8</b>	<b>127,6</b>	<b>1051,4</b>	<b>0,6</b>	<b>31,2</b>	<b>6,3</b>	<b>13,8</b>	<b>162,1</b>	<b>202,2</b>	<b>691,2</b>	<b>15,5</b>
<b>Полдник</b>													
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>5,95</b>	<b>9,3</b>	<b>63,05</b>	<b>364</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>0,68</b>	<b>11,25</b>	<b>6,75</b>	<b>42</b>	<b>0,53</b>
<b>Ужин</b>													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3	2,7	42,6	0	8,7	0,1	1,3	23,2	9,0	17,8	0,5
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	14,8	14,6	29,0	306,9	0,3	14,2	0,6	2,9	42,3	55,7	192,4	2,7
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10000	0,10000	25,20000	117,00000	0,01000	2,0000	0,0000	0,1000	7,0000	2,0000	6,0000	0,4000
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>24,30000</b>	<b>18,60000</b>	<b>111,70000</b>	<b>743,10000</b>	<b>0,51000</b>	<b>24,9000</b>	<b>0,70000</b>	<b>6,80000</b>	<b>96,60000</b>	<b>96,50000</b>	<b>319,10000</b>	<b>7,40000</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>102,67000</b>	<b>115,31000</b>	<b>424,65000</b>	<b>3208,30000</b>	<b>1,40000</b>	<b>65,80000</b>	<b>7,68000</b>	<b>26,08000</b>	<b>552,75000</b>	<b>383,57000</b>	<b>1484,14000</b>	<b>31,51000</b>

*Медсестра/диетическая/ Делюмова*