

**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**  
 на 14 февраля 2024 г.

**7-11 лет**

| Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |                  |                  | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины      |                |               |                | Минеральные вещества |                  |                   |                |
|-----------------------------------|-----------------|------------------|------------------|------------------|-------------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------|----------------------|------------------|-------------------|----------------|
|                                   |                 | Белки, г         | Жиры, г          | Углевод<br>ы, г  |                                     | В1, мг        | С, мг          | А, мг         | Е, мг          | Са, мг               | Mg,<br>мг        | P, мг             | Fe, мг         |
| <b>Завтрак</b>                    |                 |                  |                  |                  |                                     |               |                |               |                |                      |                  |                   |                |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ     | 200             | 3,3              | 3,7              | 16,2             | 112,2                               | 0             | 0,4            | 0             | 0,1            | 93,4                 | 17,0             | 80,7              | 0,2            |
| 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              | 3,5              | 4,4              | 0                | 54,6                                | 0             | 0,1            | 0             | 0              | 132                  | 5,3              | 75                | 0,2            |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                     | 40              | 5,10000          | 4,60000          | 0,30000          | 63,00000                            | 0,03000       | 0              | 0,1000        | 0,2000         | 22,0000              | 5,0000           | 77,0000           | 1,0000         |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ        | 200             | 1,50000          | 1,30000          | 22,40000         | 107,00000                           | 0,0200        | 1,0000         | 0,0100        | 0,0000         | 61,0000              | 7,0000           | 45,0000           | 1,0000         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 50              | 3,8              | 0,3              | 25,1             | 118,4                               | 0,1           | 0              | 0             | 1              | 11,5                 | 16,5             | 42                | 1              |
| ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ                 | 50              | 3,8              | 0,5              | 24,9             | 113                                 | 0             | 0              | 0             | 0              | 0                    | 0                | 0                 | 0              |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       |                 | <b>21,10000</b>  | <b>31,30000</b>  | <b>89,10000</b>  | <b>717,80000</b>                    | <b>0,1500</b> | <b>1,5000</b>  | <b>0,2100</b> | <b>1,7000</b>  | <b>322,30000</b>     | <b>50,8000</b>   | <b>323,50000</b>  | <b>3,4000</b>  |
| <b>Обед</b>                       |                 |                  |                  |                  |                                     |               |                |               |                |                      |                  |                   |                |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ  | 60              | 1,1              | 5,3              | 4,6              | 71,4                                | 0             | 4,2            | 0,1           | 0              | 24,6                 | 9                | 22,2              | 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            |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ                    | 100             | 28,2             | 7,2              | 0,8              | 182                                 | 0,08          | 18             | 0,12          | 0,4            | 58                   | 34               | 216               | 2              |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ       | 180             | 5,7              | 9,3              | 32,3             | 237,2                               | 0,1           | 1,7            | 0,6           | 0,5            | 25,1                 | 30,3             | 68,1              | 1,3            |
| 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            |
| ЧЕСНОК                            | 5               | 0,3              | 0                | 1,5              | 7,4                                 | 0             | 0,2            | 0             | 0              | 8,3                  | 1,4              | 4,6               | 0,1            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       |                 | <b>46,2</b>      | <b>26,9</b>      | <b>110,1</b>     | <b>879,5</b>                        | <b>0,58</b>   | <b>33,0</b>    | <b>1,12</b>   | <b>4,6</b>     | <b>184,1</b>         | <b>130,6</b>     | <b>455,9</b>      | <b>8,2</b>     |
| <b>Полдник</b>                    |                 |                  |                  |                  |                                     |               |                |               |                |                      |                  |                   |                |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ     | 150/20          | 27,3             | 24,7             | 39,1             | 490,6                               | 0,1           | 0,3            | 0,2           | 0,7            | 222,7                | 39,3             | 302,9             | 1,6            |
| КЕФИР                             | 200             | 6,00000          | 0,20000          | 8,00000          | 62,00000                            | 0,0800        | 2,0000         | 0             | 0              | 252,0000             | 30,0000          | 196,0000          | 0,0000         |
| БАНАН                             | 120             | 1,8              | 0,6              | 25,2             | 115,2                               | 0             | 12             | 0             | 0              | 9,6                  | 50,4             | 33,6              | 0,7            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       |                 | <b>35,10000</b>  | <b>25,50000</b>  | <b>72,30000</b>  | <b>667,80000</b>                    | <b>0,1800</b> | <b>14,3000</b> | <b>0,2</b>    | <b>0,7</b>     | <b>484,30000</b>     | <b>119,70000</b> | <b>532,50000</b>  | <b>2,3000</b>  |
| <b>Ужин</b>                       |                 |                  |                  |                  |                                     |               |                |               |                |                      |                  |                   |                |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ СЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 60              | 1,0              | 3                | 4,7              | 50,1                                | 0             | 2,3            | 0             | 1,5            | 17,6                 | 11,3             | 23,9              | 0,7            |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ                    | 100             | 21,6             | 11,8             | 20,9             | 276,2                               | 0,1           | 1,5            | 0,1           | 5,0            | 98,3                 | 82,0             | 332,4             | 2,4            |
| 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            |
| 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                    | 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             | 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>33,90000</b>  | <b>22,80000</b>  | <b>125,20000</b> | <b>871,50000</b>                    | <b>0,5100</b> | <b>19,7000</b> | <b>0,2000</b> | <b>9,1000</b>  | <b>189,60000</b>     | <b>158,0000</b>  | <b>562,00000</b>  | <b>8,4000</b>  |
| <b>Ужин №2</b>                    |                 |                  |                  |                  |                                     |               |                |               |                |                      |                  |                   |                |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                     | 200             | 1                | 0                | 21,2             | 94                                  | 0             | 0              | 0             | 0              | 0                    | 0                | 0                 | 0              |
| СУХАРИ ВАНИЛЬНЫЕ                  | 20              | 1,6              | 2,1              | 12,9             | 77,4                                | 0             | 0              | 0             | 0,4            | 4                    | 2,5              | 14,4              | 0,4            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       |                 | <b>2,6</b>       | <b>2,1</b>       | <b>34,1</b>      | <b>171,4</b>                        | <b>0</b>      | <b>0</b>       | <b>0</b>      | <b>0,4</b>     | <b>4</b>             | <b>2,5</b>       | <b>14,4</b>       | <b>0,4</b>     |
| <b>Всего за день:</b>             |                 | <b>138,90000</b> | <b>108,60000</b> | <b>430,80000</b> | <b>3308,00000</b>                   | <b>1,4200</b> | <b>68,5000</b> | <b>1,7300</b> | <b>16,5000</b> | <b>1184,30000</b>    | <b>461,60000</b> | <b>1888,30000</b> | <b>22,7000</b> |

*Мерседес (диетическая) / Домокалов*



## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 14 февраля 2024 г.

12-18 лет

| Прием пищи,<br>наименование блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества |                 |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины      |                |               |               | Минеральные вещества |               |                |               |
|------------------------------------|-----------------|------------------|-----------------|-----------------|-------------------------------------|---------------|----------------|---------------|---------------|----------------------|---------------|----------------|---------------|
|                                    |                 | Белки, г         | Жиры, г         | Углевод<br>ы, г |                                     | В1, мг        | С, мг          | А, мг         | Е, мг         | Са, мг               | Mg,<br>мг     | Р, мг          | Fe, мг        |
| <b>Завтрак</b>                     |                 |                  |                 |                 |                                     |               |                |               |               |                      |               |                |               |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ      | 200             | 1                | 1,7             | 12,3            | 68,2                                | 0             | 0              | 0             | 0,1           | 7,7                  | 7,6           | 20,2           | 0,1           |
| 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              | 3,5              | 4,4             | 0               | 54,6                                | 0             | 0,1            | 0             | 0             | 132                  | 5,3           | 75             | 0,2           |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                      | 40              | 5,10000          | 4,60000         | 0,30000         | 63,00000                            | 0,0300        | 0              | 0,1000        | 0,2000        | 22,000               | 5,0000        | 77,000         | 1,0000        |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ         | 200             | 1,50000          | 1,30000         | 22,40000        | 107,00000                           | 0,0200        | 1,0000         | 0,0100        | 0,0000        | 61,000               | 7,0000        | 45,000         | 1,0000        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 50              | 3,8              | 0,3             | 25,1            | 118,4                               | 0,1           | 0              | 0             | 1             | 11,5                 | 16,5          | 42             | 1             |
| ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ                  | 50              | 3,8              | 0,5             | 24,9            | 113                                 | 0             | 0              | 0             | 0             | 0                    | 0             | 0              | 0             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        |                 | <b>18,80000</b>  | <b>29,30000</b> | <b>85,20000</b> | <b>673,80000</b>                    | <b>0,1500</b> | <b>1,1000</b>  | <b>0,2100</b> | <b>1,7000</b> | <b>236,60</b>        | <b>41,400</b> | <b>263,000</b> | <b>3,3000</b> |
| <b>Обед</b>                        |                 |                  |                 |                 |                                     |               |                |               |               |                      |               |                |               |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ   | 100             | 1,9              | 8,9             | 7,7             | 119                                 | 0             | 7              | 0,2           | 0             | 41                   | 15            | 37             | 0,7           |
| 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           | 2,2           |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ                     | 100             | 28,2             | 7,2             | 0,8             | 182                                 | 0,08          | 18             | 0,12          | 0,4           | 58                   | 34            | 216            | 2             |
| 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           | 1,3           |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ              | 200             | 0                | 0               | 19,4            | 77,4                                | 0             | 0              | 0             | 0             | 0,4                  | 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              | 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           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        |                 | <b>52,2</b>      | <b>31,4</b>     | <b>143,4</b>    | <b>1084,5</b>                       | <b>0,68</b>   | <b>32,4</b>    | <b>1,12</b>   | <b>6,2</b>    | <b>202,8</b>         | <b>151,6</b>  | <b>531,1</b>   | <b>10,5</b>   |
| <b>Полдник</b>                     |                 |                  |                 |                 |                                     |               |                |               |               |                      |               |                |               |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ      | 150/20          | 27,3             | 24,7            | 39,1            | 490,6                               | 0,1           | 0,3            | 0,2           | 0,7           | 222,7                | 39,3          | 302,9          | 1,6           |
| КЕФИР                              | 200             | 6,00000          | 0,20000         | 8,00000         | 62,00000                            | 0,0800        | 2,0000         | 0             | 0             | 252,00               | 30,000        | 196,00         | 0,0000        |
| БАНАН                              | 120             | 1,8              | 0,6             | 25,2            | 115,2                               | 0             | 12             | 0             | 0             | 9,6                  | 50,4          | 33,6           | 0,7           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        |                 | <b>35,10000</b>  | <b>25,50000</b> | <b>72,30000</b> | <b>667,80000</b>                    | <b>0,1800</b> | <b>14,3000</b> | <b>0,2</b>    | <b>0,7</b>    | <b>484,30</b>        | <b>119,70</b> | <b>532,50</b>  | <b>2,3000</b> |
| <b>Ужин</b>                        |                 |                  |                 |                 |                                     |               |                |               |               |                      |               |                |               |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 60              | 1,0              | 3               | 4,7             | 50,1                                | 0             | 2,3            | 0             | 1,5           | 17,6                 | 11,3          | 23,9           | 0,7           |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ                     | 100             | 21,6             | 11,8            | 20,9            | 276,2                               | 0,1           | 1,5            | 0,1           | 5,0           | 98,3                 | 82,0          | 332,4          | 2,4           |
| 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           |
| 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                     | 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              | 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>33,90000</b>  | <b>22,80000</b> | <b>125,2000</b> | <b>871,50000</b>                    | <b>0,5100</b> | <b>19,700</b>  | <b>0,2000</b> | <b>9,1000</b> | <b>189,60</b>        | <b>158,00</b> | <b>562,00</b>  | <b>8,4000</b> |
| <b>Ужин №2</b>                     |                 |                  |                 |                 |                                     |               |                |               |               |                      |               |                |               |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                      | 200             | 1                | 0               | 21,2            | 94                                  | 0             | 0              | 0             | 0             | 0                    | 0             | 0              | 0             |
| СУХАРИ ВАНИЛЬНЫЕ                   | 20              | 1,7              | 2,2             | 13,3            | 79,8                                | 0             | 0              | 0             | 0,4           | 4,4                  | 2,8           | 16             | 0,4           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        |                 | <b>2,7</b>       | <b>2,2</b>      | <b>34,5</b>     | <b>173,8</b>                        | <b>0</b>      | <b>0</b>       | <b>0</b>      | <b>0,4</b>    | <b>4,4</b>           | <b>2,8</b>    | <b>16</b>      | <b>0,4</b>    |
| <b>Всего за день:</b>              |                 | <b>142,7000</b>  | <b>111,2000</b> | <b>460,6000</b> | <b>3471,4000</b>                    | <b>1,5200</b> | <b>67,500</b>  | <b>1,7300</b> | <b>18,100</b> | <b>1117,7</b>        | <b>473,50</b> | <b>1904,6</b>  | <b>24,900</b> |

*Медсестра (дети-инвалиды) Домошняя*