

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 19 февраля 2024 г.

7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	17,0	22,2	4,5	286,2	0,1	0,4	0,4	2,6	143,8	22,0	266,8	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
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50000	1,30000	22,40000	107,00000	0,0200 0	1,0000 0	0,0100 0	0,0000 0	61,000 00	7,0000 0	45,000 00	1,0000 0
ХЛЕБ ПШЕНИНЧНЫЙ	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
Итого за прием пищи:		29,70000	45,20000	77,10000	828,80000	0,2200 0	1,5000 0	0,5100 0	4,0000 0	350,70 000	50,800 00	432,60 000	5,0000 0
Обед													
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,6	3,7	3,5	54,0	0,1	2,2	0	2,2	10,1	10,5	31,2	0,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ	250	2,9	4,3	19,9	130,3	0,1	6,6	0,2	1,9	31,6	27,7	74,4	1,4
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	25,7	13,8	5,7	250,9	0,2	2,2	0,5	2,7	49,0	47,3	250,9	1,3
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
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10000	0,10000	25,20000	117,00000	0,0100 0	2,0000 0	0,0000 0	0,1000 0	7,0000 0	2,0000 0	6,0000 0	0,4000 0
ХЛЕБ ПШЕНИНЧНЫЙ	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	7,3	0	0,2	0	0	8,1	1,4	4,5	0,1
Итого за прием пищи:		38,70000	27,90000	109,3000 0	866,90000	0,7100 0	23,600 00	0,7000 0	8,6000 0	154,90 000	135,60 000	511,00 000	7,0000 0
Полдник													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50	27,9	21,5	32,1	439,5	0,1	0,4	0,1	0,6	238,4	37,7	305,7	1,2
РЯЖЕНКА	200	6,00000	2,00000	8,40000	80,00000	0,0400 0	1,0000 0	0	0	248,00 000	28,000 00	184,00 000	0
МАНДАРИН	103	0,8	0,2	7,8	39,4	0,1	39,4	0	0,2	36,3	11,4	17,6	0,1
Итого за прием пищи:		34,70000	23,70000	48,30000	558,90000	0,2400 0	40,800 00	0,1	0,8	522,70 000	77,100 00	507,30 000	1,3
Ужин													
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3	1,5	37,0	0	3,3	0	1,3	14,0	8,1	17,0	0,4
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	110	12,8	15,9	8,2	227,2	0	0,8	0	3,1	14,0	16,9	116,1	1,8
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	4,9	4,6	31,4	186,6	0,1	0	0	0,1	44,7	23,7	154,3	0,9
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИНЧНЫЙ	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
Итого за прием пищи:		26,6	24,4	115,3	804,8	0,3	4,1	0	7,0	97,2	78,5	390,3	6,9
Ужин №2													
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	0	0	0	0	4	2,5	9	0,4
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		1,1	1,2	27,9	121,9	0	8,8	0	0,6	18,1	9,5	18,7	2,3
Всего за день:		130,8000 0	122,4000 0	377,9000 0	3181,3000 0	1,4700 0	78,800 00	1,3100 0	21,000 00	1143,6 0000	351,50 000	1859,9 0000	22,5000 000

*Мерзетре (директор) / Дотокиев*



## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 19 февраля 2024 г.

12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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													
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	17,0	22,2	4,5	286,2	0,1	0,4	0,4	2,6	143,8	22,0	266,8	2,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16	0,2	145,1	0	0	0,1	0,4	2	0	3	0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
						0	0	0	0	00	0	00	0
ХЛЕБ ПШЕНИНЧНЫЙ	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
Итого за прием пищи:		26,20000	40,30000	77,10000	769,70000	0,2200	1,4000	0,5100	4,0000	218,30	45,500	356,80	4,8000
						0	0	0	0	000	00	000	0
Обед													
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	75	2,1	4,6	4,5	68,0	0,1	2,8	0	2,7	12,7	13,3	39,5	0,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ	300	3,5	4,0	24,0	145,6	0,1	7,9	0,2	0,3	38,1	33,1	89,6	1,6
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	25,7	13,8	5,7	250,9	0,2	2,2	0,5	2,7	49,0	47,3	250,9	1,3
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
						0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИНЧНЫЙ	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	8,8	0	0,2	0	0	9,9	1,6	5,5	0,1
Итого за прием пищи:		45,10000	30,60000	148,7000	1083,7000	0,8100	29,000	0,8000	9,0000	189,30	167,80	615,00	9,6000
				0	0	0	00	0	0	000	000	000	0
Полдник													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50	27,7	20,3	31,9	427,2	0,1	0,4	0,1	0,6	233,9	37,3	302,7	1,2
РЯЖЕНКА	200	6,00000	2,00000	8,40000	80,00000	0,0400	1,0000	0	0	248,00	28,000	184,00	0
						0	0			000	00	000	
МАНДАРИН	103	0,8	0,2	7,8	39,4	0,1	39,4	0	0,2	36,3	11,4	17,6	0,1
Итого за прием пищи:		34,50000	22,50000	48,10000	546,60000	0,2400	40,800	0,1	0,8	518,20	76,700	504,30	1,3
						0	00			000	00	000	
Ужин													
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	5,1	2,6	61,7	0	5,6	0	2,1	23,3	13,4	28,2	0,7
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	110	12,7	16,0	7,6	226,6	0	0,8	0	3,2	13,7	16,0	116,5	1,9
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,6	5,6	36,5	218,2	0,2	0	0	0,1	52,1	27,6	179,2	1,1
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИНЧНЫЙ	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
Итого за прием пищи:		27,5	27,6	120,9	860,5	0,4	6,4	0	7,9	113,6	86,8	426,8	7,5
Ужин №2													
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	0	0	0	0	4	2,5	9	0,4
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		1,1	1,2	27,9	121,9	0	8,8	0	0,6	18,1	9,5	18,7	2,3
Всего за день:		134,4000	122,2000	422,7000	3382,4000	1,6700	86,400	1,4100	22,300	1057,5	386,30	1921,6	25,500
		0	0	0	0	0	00	0	00	0000	000	0000	000

*Мерсва (директор) / Решетняк*