

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 12 марта 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     | Р, мг         | Fe, мг       |
| <b>Завтрак</b>                          |                 |                  |              |                 |                                     |             |               |             |              |                      |               |               |              |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С<br>ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПОЙ   | 200             | 4,0              | 4,5          | 14,4            | 114,8                               | 0,1         | 0,4           | 0           | 0,5          | 99,1                 | 27,2          | 103,8         | 0,6          |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                        | 20              | 0,1              | 16,5         | 0,2             | 149,6                               | 0           | 0             | 0,1         | 0,4          | 2,4                  | 0             | 3,8           | 0            |
| СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ                        | 55              | 6,1              | 9,7          | 0,7             | 114,8                               | 0           | 0             | 0           | 0            | 12,9                 | 7,9           | 64,9          | 1            |
| 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            |
| 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>21,8</b>      | <b>34,7</b>  | <b>90,0</b>     | <b>754,8</b>                        | <b>0,2</b>  | <b>1,0</b>    | <b>0,1</b>  | <b>1,9</b>   | <b>239,0</b>         | <b>78,7</b>   | <b>314,4</b>  | <b>3,5</b>   |
| <b>Обед</b>                             |                 |                  |              |                 |                                     |             |               |             |              |                      |               |               |              |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ<br>КАПУСТЫ            | 60              | 1,2              | 3,1          | 2,3             | 43,3                                | 0           | 18,6          | 0           | 1,3          | 30,7                 | 10,4          | 22,2          | 0,5          |
| БОРЩ СИБИРСКИЙ                          | 250             | 8,22             | 5,81         | 10,42           | 127,28                              | 0,05        | 10,02         | 0,2         | 0,3          | 47,1                 | 29,07         | 101,22        | 1,91         |
| БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ                     | 100             | 15               | 15,4         | 12,6            | 250                                 | 0,08        | 0             | 0           | 3,6          | 12                   | 24            | 150           | 2            |
| КАША ЯЧНЕВАЯ<br>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 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>34,52</b>     | <b>29,51</b> | <b>109,72</b>   | <b>853,38</b>                       | <b>0,33</b> | <b>28,82</b>  | <b>0,2</b>  | <b>6,8</b>   | <b>157,3</b>         | <b>106,07</b> | <b>492,32</b> | <b>7,61</b>  |
| <b>Полдник</b>                          |                 |                  |              |                 |                                     |             |               |             |              |                      |               |               |              |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                        | 75              | 4,98             | 9,35         | 42,06           | 271,35                              | 0,09        | 0             | 0,08        | 0,69         | 11,31                | 6,78          | 42,21         | 0,54         |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                           | 200             | 1                | 0            | 21,2            | 94                                  | 0           | 0             | 0           | 0            | 0                    | 0             | 0             | 0            |
| АПЕЛЬСИН                                | 148             | 1,3              | 0,3          | 11,9            | 63,4                                | 0,1         | 88,4          | 0           | 0,3          | 50,1                 | 19,2          | 33,9          | 0,4          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             |                 | <b>7,28</b>      | <b>9,65</b>  | <b>75,16</b>    | <b>428,75</b>                       | <b>0,19</b> | <b>88,4</b>   | <b>0,08</b> | <b>0,99</b>  | <b>61,41</b>         | <b>25,98</b>  | <b>76,11</b>  | <b>0,94</b>  |
| <b>Ужин</b>                             |                 |                  |              |                 |                                     |             |               |             |              |                      |               |               |              |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ<br>(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          |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ                          | 100             | 28,2             | 7,2          | 0,8             | 182                                 | 0,08        | 18            | 0,12        | 0,4          | 58                   | 34            | 216           | 2            |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                       | 150             | 3,2              | 5,3          | 21,4            | 145,2                               | 0,2         | 10,3          | 0           | 0,2          | 35,0                 | 29,2          | 84,0          | 1,2          |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                  | 200             | 0,2              | 0,2          | 27,1            | 107,6                               | 0           | 1,6           | 0           | 0,3          | 13,2                 | 4,4           | 4             | 0,8          |
| 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>38,1</b>      | <b>17,0</b>  | <b>84,9</b>     | <b>650,2</b>                        | <b>0,48</b> | <b>32,1</b>   | <b>0,12</b> | <b>4,6</b>   | <b>130,4</b>         | <b>95,6</b>   | <b>395,2</b>  | <b>6,6</b>   |
| <b>Ужин №2</b>                          |                 |                  |              |                 |                                     |             |               |             |              |                      |               |               |              |
| МОЛОКО                                  | 200             | 0                | 0            | 0               | 0                                   | 0           | 0             | 0           | 0            | 0                    | 0             | 0             | 0            |
| ПЕЧЕНЬЕ                                 | 20              | 1,5              | 2            | 14,9            | 83,4                                | 0           | 0             | 0           | 0            | 5,8                  | 4             | 18            | 0,4          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             |                 | <b>1,5</b>       | <b>2</b>     | <b>14,9</b>     | <b>83,4</b>                         | <b>0</b>    | <b>0</b>      | <b>0</b>    | <b>0</b>     | <b>5,8</b>           | <b>4</b>      | <b>18</b>     | <b>0,4</b>   |
| <b>Всего за день:</b>                   |                 | <b>103,20</b>    | <b>92,86</b> | <b>374,68</b>   | <b>2770,53</b>                      | <b>1,20</b> | <b>150,32</b> | <b>0,50</b> | <b>14,29</b> | <b>593,91</b>        | <b>310,35</b> | <b>1296,0</b> | <b>19,05</b> |

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 12 марта 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<br>ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПОЙ   | 200             | 4,0              | 4,5              | 14,4             | 114,8                               | 0,1            | 0,4              | 0              | 0,5             | 99,1                 | 27,2             | 103,8             | 0,6             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                        | 20              | 0,1              | 16               | 0,2              | 145,1                               | 0              | 0                | 0,1            | 0,4             | 2                    | 0                | 3                 | 0               |
| СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ                        | 55              | 6,1              | 9,7              | 0,7              | 114,8                               | 0              | 0                | 0              | 0               | 12,9                 | 7,9              | 64,9              | 1               |
| 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               |
| 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>21,8</b>      | <b>34,2</b>      | <b>90,0</b>      | <b>750,3</b>                        | <b>0,2</b>     | <b>1,0</b>       | <b>0,1</b>     | <b>1,9</b>      | <b>238,6</b>         | <b>78,7</b>      | <b>313,6</b>      | <b>3,5</b>      |
| <b>Обед</b>                             |                 |                  |                  |                  |                                     |                |                  |                |                 |                      |                  |                   |                 |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ<br>КАПУСТЫ            | 75              | 1,6              | 3,8              | 3,2              | 56,4                                | 0              | 26,3             | 0              | 1,6             | 43,1                 | 14,7             | 30,9              | 0,6             |
| БОРЩ СИБИРСКИЙ                          | 300             | 9,9              | 7                | 12,56            | 153,35                              | 0,06           | 12,07            | 0,24           | 0,36            | 56,75                | 35,02            | 121,95            | 2,3             |
| БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ                     | 100             | 15               | 15,4             | 12,6             | 250                                 | 0,08           | 0                | 0              | 3,6             | 12                   | 24               | 150               | 2               |
| КАША ЯЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ             | 180             | 5,6              | 5,4              | 36,5             | 216,7                               | 0,2            | 0                | 0              | 0,1             | 52,6                 | 27,4             | 179,6             | 1,1             |
| КОМПЛОТ 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                   | 50              | 3,3              | 0,4              | 21,2             | 113                                 | 0,1            | 0                | 0              | 1,1             | 9                    | 9,5              | 43,5              | 2               |
| ЧЕСНОК                                  | 6               | 0,4              | 0                | 1,7              | 8,8                                 | 0              | 0,2              | 0              | 0               | 9,9                  | 1,6              | 5,5               | 0,1             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             |                 | <b>39,6</b>      | <b>32,3</b>      | <b>132,26</b>    | <b>994,05</b>                       | <b>0,54</b>    | <b>38,57</b>     | <b>0,24</b>    | <b>7,76</b>     | <b>195,25</b>        | <b>128,72</b>    | <b>573,45</b>     | <b>9,1</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               |
| АПЕЛЬСИН                                | 148             | 1,3              | 0,3              | 11,9             | 63,4                                | 0,1            | 88,4             | 0              | 0,3             | 50,1                 | 19,2             | 33,9              | 0,4             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             |                 | <b>7,25</b>      | <b>9,6</b>       | <b>74,95</b>     | <b>427,4</b>                        | <b>0,19</b>    | <b>88,4</b>      | <b>0,08</b>    | <b>0,98</b>     | <b>61,35</b>         | <b>25,95</b>     | <b>75,9</b>       | <b>0,93</b>     |
| <b>Ужин</b>                             |                 |                  |                  |                  |                                     |                |                  |                |                 |                      |                  |                   |                 |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ<br>(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             |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ                          | 100             | 28,2             | 7,2              | 0,8              | 182                                 | 0,08           | 18               | 0,12           | 0,4             | 58                   | 34               | 216               | 2               |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                       | 180             | 3,8              | 6,3              | 25,7             | 174,8                               | 0,2            | 12,5             | 0              | 0,3             | 42,1                 | 34,9             | 100,8             | 1,4             |
| КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                 | 200             | 0,20000          | 0,20000          | 27,90000         | 115,00000                           | 0,01000        | 2,00000          | 0,00000        | 0,10000         | 7,00000              | 4,00000          | 4,00000           | 1,00000         |
| 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                   | 50              | 3,3              | 0,4              | 21,2             | 113                                 | 0,1            | 0                | 0              | 1,1             | 9                    | 9,5              | 43,5              | 2               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             |                 | <b>40,90000</b>  | <b>18,10000</b>  | <b>104,20000</b> | <b>757,20000</b>                    | <b>0,59000</b> | <b>34,70000</b>  | <b>0,12000</b> | <b>5,10000</b>  | <b>137,70000</b>     | <b>109,40000</b> | <b>437,50000</b>  | <b>7,80000</b>  |
| <b>Ужин №2</b>                          |                 |                  |                  |                  |                                     |                |                  |                |                 |                      |                  |                   |                 |
| МОЛОКО                                  | 200             | 6,10000          | 5,30000          | 10,10000         | 113,00000                           | 0,08000        | 3,00000          | 0,02000        | 0,00000         | 252,00000            | 29,00000         | 189,00000         | 2,00000         |
| ПЕЧЕНЬЕ                                 | 20              | 1,5              | 2                | 14,9             | 83,4                                | 0              | 0                | 0              | 0               | 5,8                  | 4                | 18                | 0,4             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             |                 | <b>7,60000</b>   | <b>7,30000</b>   | <b>25,00000</b>  | <b>196,40000</b>                    | <b>0,08000</b> | <b>3,00000</b>   | <b>0,02000</b> | <b>0,00000</b>  | <b>257,80000</b>     | <b>33,00000</b>  | <b>207,00000</b>  | <b>2,40000</b>  |
| <b>Всего за день:</b>                   |                 | <b>117,15000</b> | <b>101,50000</b> | <b>426,41000</b> | <b>3125,35000</b>                   | <b>1,60000</b> | <b>165,67000</b> | <b>0,56000</b> | <b>15,74000</b> | <b>890,70000</b>     | <b>375,77000</b> | <b>1607,45000</b> | <b>23,73000</b> |