

## МЕНЮ

30.10.2024г.

| Прием пищи, наименование блюда | 7-11 лет     |                  |             |              |                               | 12 и старше  |                  |             |              |                               |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                                | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                               |              |                  |             |              |                               |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ             | 50           | 1,7              | 0,6         | 32,6         | 137,6                         | 50           | 1,7              | 0,6         | 32,2         | 137,6                         |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ      | 250          | 5,1              | 9,4         | 9,7          | 144,7                         | 250          | 5,1              | 9,4         | 9,7          | 144,7                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 15           | 1,1              | 0,1         | 7,3          | 34,4                          | 30           | 2,2              | 0,2         | 14,6         | 68,9                          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 20           | 1,3              | 0,1         | 8,5          | 40,8                          | 30           | 2,0              | 0,3         | 12,7         | 61,2                          |
| КАКАО С МОЛОКОМ                | 200          | 4,7              | 3,9         | 16,5         | 120,4                         | 200          | 4,7              | 3,9         | 16,5         | 120,4                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>535</b>   | <b>13,9</b>      | <b>14,1</b> | <b>74,6</b>  | <b>477,9</b>                  | <b>560</b>   | <b>15,7</b>      | <b>14,4</b> | <b>85,7</b>  | <b>532,8</b>                  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                               |              |                  |             |              |                               |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ       | 80           | 0,8              | 0,1         | 2,5          | 14,0                          | 100          | 1,0              | 0,1         | 3,1          | 17,5                          |
| СВЕКОЛЬНИК                     | 250          | 5,7              | 7,0         | 16,5         | 153,8                         | 250          | 5,7              | 7,0         | 16,5         | 153,8                         |
| СЕРДЦЕ В СОУСЕ ТОМАТНОМ        | 110          | 13,8             | 5,9         | 3,1          | 120,7                         | 130          | 18,4             | 7,9         | 4,1          | 160,9                         |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ                 | 150          | 3,5              | 5,3         | 46,2         | 246,5                         | 200          | 4,7              | 7,1         | 61,6         | 328,7                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 10           | 0,7              | 0,1         | 4,8          | 22,9                          | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46,0                          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 40           | 2,6              | 0,2         | 17,0         | 81,6                          | 50           | 3,3              | 0,3         | 21,2         | 102,0                         |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ               | 100          | 0,8              | 0,1         | 15,4         | 65,6                          | 100          | 0,8              | 0,1         | 15,4         | 65,6                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>740</b>   | <b>27,9</b>      | <b>18,7</b> | <b>105,5</b> | <b>705,1</b>                  | <b>850</b>   | <b>35,4</b>      | <b>22,6</b> | <b>131,6</b> | <b>874,5</b>                  |
| <b>Полдник</b>                 |              |                  |             |              |                               |              |                  |             |              |                               |
| БУЛОЧКА                        | 80           | 7,0              | 7,9         | 20,7         | 181,7                         | 80           | 7,0              | 7,9         | 20,7         | 181,7                         |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ               | 100          | 0,8              | 0,1         | 15,4         | 65,6                          | 100          | 0,8              | 0,1         | 15,4         | 65,6                          |
| БАНАН                          | 219          | 3,2              | 1,1         | 46,0         | 209,8                         | 219          | 3,2              | 1,1         | 46,0         | 209,8                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>399</b>   | <b>11,0</b>      | <b>9,1</b>  | <b>82,1</b>  | <b>457,1</b>                  | <b>399</b>   | <b>11,0</b>      | <b>9,1</b>  | <b>82,1</b>  | <b>457,1</b>                  |
| <b>Ужин</b>                    |              |                  |             |              |                               |              |                  |             |              |                               |
| САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"             | 80           | 1,7              | 3,1         | 6,7          | 62,0                          | 100          | 2,1              | 3,9         | 8,4          | 77,5                          |
| ПЛОВ                           | 220          | 9,2              | 10,0        | 39,5         | 285,2                         | 230          | 9,6              | 10,4        | 41,3         | 298,2                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 10           | 0,7              | 0,1         | 4,8          | 22,9                          | 30           | 2,2              | 0,2         | 14,6         | 68,9                          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 20           | 1,3              | 0,1         | 8,5          | 40,8                          | 40           | 2,6              | 0,2         | 17,0         | 81,6                          |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                  | 200          | 0,5              | 0,0         | 28,8         | 118,7                         | 200          | 0,5              | 0,0         | 28,8         | 118,7                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>530</b>   | <b>13,4</b>      | <b>13,3</b> | <b>88,3</b>  | <b>529,6</b>                  | <b>600</b>   | <b>17,0</b>      | <b>14,7</b> | <b>110,1</b> | <b>644,9</b>                  |
| <b>Ужин 2</b>                  |              |                  |             |              |                               |              |                  |             |              |                               |
| БАТОН                          | 15           | 1,1              | 0,4         | 7,6          | 39,3                          | 20           | 1,5              | 0,5         | 10,2         | 52,4                          |
| КЕФИР                          | 185          | 5,3              | 4,5         | 7,2          | 95,4                          | 225          | 6,3              | 5,5         | 8,7          | 116,0                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>200</b>   | <b>6,4</b>       | <b>4,9</b>  | <b>14,8</b>  | <b>134,7</b>                  | <b>245</b>   | <b>7,8</b>       | <b>6,0</b>  | <b>18,9</b>  | <b>168,4</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>72,6</b>      | <b>60,1</b> | <b>365,3</b> | <b>2304,4</b>                 |              | <b>86,9</b>      | <b>66,8</b> | <b>428,4</b> | <b>2677,7</b>                 |