



МЕНЮ

02.12.2024г.

| 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 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 1,6 | 8,4 | 10,1 | 122,2 | 30 | 1,6 | 8,4 | 10,1 | 122,2 |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ | 250 | 5,1 | 9,4 | 9,7 | 144,7 | 250 | 5,1 | 9,4 | 9,7 | 144,7 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 45,9 | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,4 | 92,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,1 | 8,5 | 40,8 | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 5,0 | 3,7 | 20,4 | 134,7 | 200 | 5,0 | 3,7 | 20,4 | 134,7 |
| Итого за прием пищи: | 520 | 14,5 | 21,7 | 58,4 | 488,3 | 550 | 16,7 | 22,0 | 72,3 | 554,8 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ | 80 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24,0 | 100 | 1,4 | 0,3 | 4,7 | 30,0 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ | 250 | 5,5 | 8,2 | 9,9 | 140,1 | 250 | 5,5 | 8,2 | 9,9 | 140,1 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 120 | 14,6 | 17,4 | 1,8 | 222,2 | 150 | 20,8 | 24,8 | 2,6 | 317,4 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ | 150 | 3,5 | 5,3 | 46,2 | 246,5 | 150 | 3,5 | 5,3 | 46,2 | 246,5 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 5,1 | 0,5 | 35,3 | 167,0 | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,4 | 92,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,2 | 17,0 | 81,6 | 15 | 1,0 | 0,1 | 6,3 | 30,6 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,2 | 0,0 | 14,4 | 59,3 | 100 | 0,2 | 0,0 | 14,4 | 59,3 |
| Итого за прием пищи: | 790 | 32,6 | 31,8 | 128,4 | 940,7 | 805 | 35,4 | 38,9 | 103,5 | 915,9 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| БАТОН | 20 | 1,5 | 0,5 | 10,2 | 52,4 | 40 | 3,0 | 1,0 | 20,4 | 104,8 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,2 | 0,0 | 14,4 | 59,3 | 100 | 0,2 | 0,0 | 14,4 | 59,3 |
| ЯБЛОКО | 210 | 0,4 | 0,8 | 20,7 | 99,2 | 211 | 0,4 | 0,8 | 20,7 | 99,2 |
| Итого за прием пищи: | 330 | 2,1 | 1,3 | 45,3 | 210,9 | 351 | 3,6 | 1,8 | 55,5 | 263,3 |
| Ужин | | | | | | | | | | |
| ЯЙЦО ВАРЁНОЕ | 40 | 5,0 | 4,5 | 0,3 | 61,3 | 40 | 5,0 | 4,5 | 0,3 | 61,3 |
| БЕФСТРОГАНОВ | 95 | 14,2 | 12,5 | 1,7 | 176,1 | 95 | 14,2 | 12,5 | 1,7 | 176,1 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 3,5 | 4,6 | 24,2 | 151,3 | 150 | 3,5 | 4,6 | 24,2 | 151,3 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,4 | 92,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,1 | 8,5 | 40,8 | 75 | 7,5 | 1,0 | 47,7 | 229,5 |
| МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ | 200 | 5,9 | 5,1 | 9,8 | 110,0 | 200 | 5,9 | 5,1 | 9,8 | 110,0 |
| Итого за прием пищи: | 525 | 31,4 | 26,9 | 54,2 | 585,5 | 600 | 39,1 | 27,9 | 103,1 | 820,2 |
| Ужин 2 | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 50 | 4,5 | 9,5 | 10,3 | 144,7 | 60 | 5,4 | 11,4 | 12,4 | 173,6 |
| РЯЖЕНКА | 185 | 5,2 | 4,5 | 7,6 | 97,2 | 225 | 6,5 | 5,6 | 9,2 | 119,4 |
| Итого за прием пищи: | 235 | 9,7 | 14,0 | 17,9 | 241,9 | 285 | 11,9 | 17,0 | 21,6 | 293,0 |
| Всего за день: | | 90,3 | 95,7 | 304,2 | 2467,3 | | 106,7 | 107,6 | 356,0 | 2847,2 |