

МЕНЮ 21.02.2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Номер	Наименование изделий (блюды)	Выход, г	Белк и г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг						
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	C		
Завтрак																			
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	2,36	7,41	2,23	27,2	202	137	72,92	193	1,67	21,6	98,4	57,1	0,93	6,42		
14/10	Какао с молоком	200	3,87	2,9	3,48	0,75	22,9	135	148	55,55	136	1,57	12	96,8	40,85	0,35	7,12		
1/13	Хлеб с маслом	50/10	3,88	0,08	7,7	0,45	23,5	181	13,9	16,5	46,5	1,02	40	30	45	0,75	0		
5/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0	0	52,6	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0,11		
	Итого за прием		18,1	9,29	22,6	3,43	73,6	570	449	153,2	465	4,37	105,1	250,7	178,7	2,08	13,6		
Обед																			
31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,26	0	5,46	5,27	12,6	110	101	65,98	118	1,61	3,75	1141	244,5	3,08	20,8		
25/1	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	80	1,03	0	6,58	6,58	16,3	126	22,4	12,27	24,1	0,9	0	5	1,2	2,99	1,18		
5/8	Плов из отварного мяса говядины	230	17,1	13,8	16,8	0,61	39,8	382	65,4	76,22	247	3,04	22,08	2767	613,7	1,1	8,28		
15/10	Напиток из шиповника	200	0,23	0	0,09	0,11	16,7	66,3	79	53,07	61,1	1,21	0	496	104,2	0,95	52,8		
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,7	89,8	5,98	8,84	23,3	0,62	0	0	0	0,52	0		
-	Хлеб ржаной	30	0,99	0	0,18	0,18	5,01	26,5	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,75	0,15	0,21	0		
	Итого за прием		24,2	13,8	29,3	13	109	800	279	223,4	498	7,96	25,83	4410	963,7	8,85	83		
Полдник																			
2/6	Омлет запеченный или паровой	80	7,81	8,31	10,5	0	1,39	131	55,2	9,04	119	1,35	107	44,96	187,8	0,42	0,11		
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,34	44,9	2,99	4,42	11,7	0,31	0	0	0	0,26	0		
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,2	85,7	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	4		
-	Фрукты	120	0,48	0	0,48	0,48	11,8	54,1	19,2	10,8	13,2	2,64	0	36	6	0,24	12		
	Итого за прием		10,6	8,31	11,3	0,61	42,7	316	91,4	32,26	158	7,1	107	80,96	193,8	1,12	16,1		
Ужин																			
6/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,94	0	3,97	3,97	5,56	61,1	24,8	8,39	17,5	0,33	0	9,8	1,5	1,82	22,4		
3/9	Рагу из мяса кур	180	17,8	16,3	19,6	9,51	17,3	319	48,2	48,41	193	2,21	25,04	1351	400	5,32	8,14		
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,45	1,42	0,01	11,2	61,2	102	40,05	78,6	0,72	6,05	124	36,58	0,45	9,26		
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,34	44,9	2,99	4,42	11,7	0,31	0	0	0	0,26	0		
-	Хлеб ржаной	50	1,65	0	0,3	0,3	8,35	44,2	8,75	11,75	39,5	0,98	0	1,25	0,25	0,35	0		
	Итого за прием		23,1	17,7	25,5	13,9	51,8	530	187	113	340	4,56	31,09	1486	438,4	8,2	39,9		
Ужин 2																			
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,22	5,76	0	8,46	105	216	25,2	162	0,18	36	18	39,6	0	2,34		
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,34	44,9	2,99	4,42	11,7	0,31	0	0	0	0,26	0		
	Итого за прием		6,54	5,22	5,89	0,13	17,8	150	219	29,62	174	0,49	36	18	39,6	0,26	2,34		
	Итого за день		82,6	54,3	94,6	31,1	295	2367	1225	551,6	1635	24,5	305,1	6246	1814	20,51	155		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Номер	Наименование изделий (блюды)	Выход, г	Белк и г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг							
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	C			
Завтрак																				
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	220	7,02	2,6	8,15	2,46	29,9	222	151	80,21	213	1,84	23,76	108,2	62,81	1,02	7,06			
14/10	Какао с молоком	200	3,87	2,9	3,48	0,75	22,9	135	148	55,55	136	1,57	12	96,8	40,85	0,35	7,12			
5/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0	0	52,6	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0,11			
1/13	Хлеб с маслом	50/10	3,88	0,08	7,7	0,45	23,5	181	13,9	16,5	46,5	1,02	40	30	45	0,75	0			
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	35,4	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0			
	Итого за прием		20	9,52	23,6	3,9	83	626	469	169,9	516	5,32	107,3	261,5	184,6	2,45	14,3			
Обед																				
31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,26	0	5,46	5,27	12,6	110	101	65,98	118	1,61	3,75	1141	244,5	3,08	20,8			
25/1	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	80	1,03	0	6,58	6,58	16,3	126	22,4	12,27	24,1	0,9	0	5	1,2	2,99	1,18			
5/8	Плов из отварного мяса говядины	250	18,6	15	18,2	0,66	43,3	415	71,1	82,85	269	3,31	24	3008	667,1	1,2	9			
15/10	Напиток из шиповника	200	0,23	0	0,09	0,11	16,7	66,3	79	53,07	61,1	1,21	0	496	104,2	0,95	52,8			
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,4	112	7,48	11,06	29,2	0,77	0	0	0	0,65	0			
-	Хлеб ржаной	30	0,99	0	0,18	0,18	5,01	26,5	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,75	0,15	0,21	0			
	Итого за прием		26,4	15	30,9	13,1	117	856	287	232,3	525	8,38	27,75	4651	1017	9,08	83,7			
	Итого за день		46,41	24,48	54,4	17,02	200,2	1481	756	402,18	1041	13,7	135,01	4912,1	1201,7	11,53	98,02			