

МЕНЮ 31.01.2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Номер	Наименование изделий (блюдо)	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
<b>Завтрак</b>																	
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,24	2,3	6,64	1,29	29,3	206	137	109,1	205	3,16	32	103	51,77	0,63	5,84
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,4	89,6	144	40,54	110	0,68	12	96	40,7	0,38	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
-	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
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
<b>Итого за прием</b>			19,4	9,23	21,5	2,06	72,8	565	452	183,8	483	5,75	115,5	255,5	173,4	2,11	13,1
<b>Обед</b>																	
31/2	Суп крестьянский с крупой со	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
5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1,01	0	3,97	3,97	5,91	62,8	28,1	11,67	21	0,39	0	1186	201,5	1,85	22,5
21/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	105	11,6	11	11,9	0,17	9,93	194	59,2	19,64	139	1,56	14,38	15,02	35,07	0,47	1,13
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,31	0,04	3,77	0,66	32,4	188	12,8	7,29	40,6	0,74	12	12	22,5	0,82	0
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	1,98	0	0,36	0,36	10	53	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0
<b>Итого за прием</b>			25,1	11,1	25,9	10,8	106	763	297	180,6	451	7,29	30,13	2851	608	8,1	97,2
<b>Полдник</b>																	
-	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
8/12	Сдоба обыкновенная	65	5,7	0,9	4,24	3,95	35,1	203	32,4	9,76	57,6	0,61	5,02	2,45	9,04	2,23	0,1
<b>Итого за прием</b>			7,18	0,9	4,92	4,43	67,1	343	65,6	28,56	84,8	6,05	5,02	38,45	15,04	2,67	16,1
<b>Ужин</b>																	
24/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	60	0,67	0	4,98	4,98	7	74,5	16,3	9,61	18,2	0,78	0	6,69	1,4	2,27	1,86
4/7	Рыба, тушенная с овощами	120	11,6	11,8	6,27	6,46	4,85	122	47,8	51,7	183	0,93	4,44	2610	551,1	3,25	2,73
3/3	Картофельное пюре	200	4,11	0,83	5,63	0,71	27,5	180	49,5	38,99	113	1,46	19,2	46,51	41,19	0,24	14,3
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	30	1,98	0	0,2	0,2	14	67,3	4,49	6,63	17,5	0,46	0	0	0	0,39	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	10	53	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0
<b>Итого за прием</b>			21,8	14	18,9	12,7	74,6	558	231	161,1	458	5,52	29,69	2788	630,6	7,02	28,2
<b>Ужин 2</b>																	
-	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
<b>Итого за прием</b>			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
<b>Итого за день</b>			80	40,5	77	30,1	339	2380	1264	583,7	1650	25,1	216,3	5951	1467	20,15	157

Возрастная категория: 12 лет и старше

Номер	Наименование изделий (блюдо)	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
<b>Завтрак</b>																	
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	220	7,97	2,54	7,31	1,42	32,17	227,1	151	120,05	225,2	3,47	35,2	113,26	56,94	0,69	6,42
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	89,56	144,3	40,54	110,5	0,68	12	96	40,7	0,38	7,12
1/13	Хлеб с маслом	50/10	3,88	0,08	7,7	0,45	23,48	181,3	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	35,36	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0
5/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0	0	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0,11
<b>Итого за прием</b>			20,12	9,46	22,1	2,18	75,69	586	466,1	194,74	503,7	6,06	118,7	265,76	178,54	2,17	13,65
<b>Обед</b>																	
31/2	Суп крестьянский с крупой со	250	2,26	0	5,46	5,27	12,63	109,7	101,4	65,98	118,3	1,61	3,75	1140,8	244,46	3,08	20,76
5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	1,35	0	5,3	5,3	7,88	83,78	37,41	15,56	28,03	0,51	0	1581,1	268,67	2,47	30,05
21/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	120	13,29	12,59	13,7	0,19	11,35	221,7	67,62	22,44	158,9	1,79	16,43	17,17	40,08	0,53	1,29
43/3	Макаронные изделия отварные	180	6,37	0,05	4,53	0,8	38,89	225,3	15,39	8,75	48,67	0,89	14,4	14,4	27	0,98	0
15/10	Напиток из шиповника	200	0,23	0	0,09	0,11	16,68	66,28	78,98	53,07	61,07	1,21	0	496	104,2	0,95	52,8
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,68	89,76	5,98	8,84	23,32	0,62	0	0	0	0,52	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	10,02	53,03	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0
<b>Итого за прием</b>			28,12	12,64	29,7	12,28	116,1	849,5	317,3	188,75	485,7	7,8	34,58	3250,9	684,71	8,95	104,9
<b>Итого за день</b>			48,24	22,1	51,8	14,47	191,8	1436	783,4	383,49	989,5	13,86	153,28	3516,7	863,25	11,11	118,6