



Е. Г. Комиссарова

МЕНЮ 17 февраля 2025 г

возрастная категория 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Возрастная категория	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя I День 1							
<i>завтрак</i>	Сыр порционно	все категории	20	4,64	5,9		71,6
	Масло сливочное порционно	все категории	10	0,16	14,5	0,26	132,2
	Батон "Молочный" йодовый	все категории	40	3	1,2	20,56	104,4
	Каша вязкая (из пшенной крупы), с маслом	7-11 лет	205	8,55	7,5	42,32	271,0
		12 лет и старше	255	10,67	8,47	52,9	330,5
	Чай с лимоном, с сахаром	все категории	207	0,2	0,01	9,9	41
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	20	1,33	0,24	10,6	49,8
12 лет и старше		40	2,66	0,48	21,2	99,6	
<i>итого за завтрак</i>		7-11 лет	502	17,88	29,35	83,64	670
		12 лет и старше	572	21,33	30,56	104,82	779,3
<i>обед</i>	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	7-11 лет	60	0,66	3,6	3,36	48
		12 лет и старше	100	1,1	6	5,6	80
	Суп-лапша домашняя, с курицей (цыпленок бройлер)	7-11 лет	235	7,5	8,9	9,5	148
		12 лет и старше	285	7,7	9,9	11,9	167,5
	Минтай запеченный (филе)	7-11 лет	90	22,41	1,17		106,2
		12 лет и старше	100	24,9	1,3		118
	Пюре картофельное	7-11 лет	150	3,04	3,77	23,8	141,6
		12 лет и старше	200	4,15	6,8	24,76	177
	Компот из яблок и вишни	все категории	200	0,2	0,1	10,2	42,5
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	50	4,0	0,5	23,0	112,5
12 лет и старше		60	4,8	0,6	27,6	135	
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	30	2	0,36	15,87	74,7	
	12 лет и старше	50	3,32	0,6	26,5	124,5	
<i>итого за обед</i>		7-11 лет	815	39,81	18,4	85,73	673,5
		12 лет и старше	995	46,17	25,3	106,56	844,5
<i>полдник</i>	Печенье нарезное	все категории	20	1,34	1,7	14,38	78,2
	Кисломолочный напиток (Ряженка)		200	8,7	9,6	12	169,5
	Фрукты свежие (яблоко)		100	0,4	0,4	9,8	47
<i>итого за полдник</i>			320	10,44	11,7	36,18	294,7
Всего за день		7-11 лет	1637	68,13	59,45	205,55	1638,2
		12 лет и старше	1887	77,94	67,56	247,56	1918,5
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		7-11 лет		88,48	75,25	61,36	69,71
		12 лет и старше		86,60	73,43	64,64	70,53

Зав производством:

Е. Н. Фомичева