

УТВЕРЖДАЮ
Директор



Комиссарова

МЕНЮ

" 5 " 09

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 1 День 4							
завтрак	Бутерброд с маслом	все категории	40/10	3,14	7,52	19,78	150,97
	Пудинг из творога, запеченный с изюмом с молоком сгущенным	7-11 лет	130/20	18,1	14,3	26,3	306
		12 лет и старше	150/50	22,8	17,85	45,15	432,5
	Чай с молоком	все категории	200	2,5	2,2	10	70
	Фрукты свежие (груша)	все категории	150	0,6	0,45	15,54	70,5
<i>итого за завтрак</i>		7-11 лет	550	24,34	24,47	71,62	597,47
		12 лет и старше	600	29,04	28,02	90,47	723,97
обед	Овощи натуральные свежие (огурец, помидор)	все категории	50/50	0,95	0,15	3,15	18,3
	Щи по-уральски (с крупой), с мясом, со сметаной	7-11 лет	200/25/10	8,4	9,6	8,8	155
		12 лет и старше	250/25/10	8,82	10,58	10,91	174,2
	Рыба (горбуша), запеченная с морковью	7-11 лет	100	11,3	7,4	3,9	127,5
		12 лет и старше	120	13,56	8,9	4,7	153,2
	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	7-11 лет	150	3,04	3,77	23,8	141,6
		12 лет и старше	200	4,15	6,8	24,76	177
	Напиток витаминизированный «Витошка»	все категории	200	0,46	0,15	21,1	93
	Хлеб пшеничный "Подовый"	все категории	60	4,8	0,6	27,6	135
	Хлеб ржаной-пшеничный "Подовый"	7-11 лет	40	2,66	0,48	21,2	99,6
12 лет и старше		40	2,66	0,48	21,2	99,6	
<i>итого за обед</i>		7-11 лет	910	31,61	22,15	109,55	770
		12 лет и старше	1045	37	27,86	122,62	895,3
полдник	Булочка зерновая	все категории	50	4	1,8	23	124
	Чай с сахаром		200/5	0,1	0	9	36
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке		200	1	0,2	23,5	100
			<i>итого за полдник</i>		455	5,1	2
Всего за день		7-11 лет	1910	61,05	48,62	236,67	1627,47
		12 лет и старше	2095	71,14	57,88	268,59	1879,27
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		7-11 лет		61,05	48,62	236,67	1627,47
		12 лет и старше		79,29	61,54	70,65	69,25

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева