



Е. Г. Комиссарова

МЕНЮ

10 октября 2024 г.

возрастная категория 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда		Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 день 10							
завтрак	Бутерброд с джемом, с маслом	все категории	40/20/10	3,19	7,76	35,55	225
	Каша вязкая молочная овсяная с маслом	7-11 лет	150/5	6,2	11,4	24,8	227
		12 лет и старше	200/5	8,2	14,2	33,1	293
	Бразильский горячий шоколад	все категории	200	6	6,3	13,5	135
	Фрукты свежие (яблоко)	все категории	100	0,4	0,4	9,8	47
<i>итого за завтрак</i>		7-11 лет	525	15,79	25,86	83,65	634
		12 лет и старше	575	17,79	28,66	91,95	700
обед	Салат картофельный с горошком	все категории	100	5,2	5,3	14,5	127
	Щи из свежей капусты, со сметаной	7-11 лет	200/10	1,53	5,38	9,52	93
		12 лет и старше	250/10	1,85	6,4	11,8	112,2
	Котлеты рубленые из птицы, с маслом	7-11 лет	90/5	13,6	13,7	9,3	214,9
		12 лет и старше	100/5	15,1	14,8	10,3	235
	Рис припущенный	7-11 лет	150	2,8	13,2	10,8	173,2
		12 лет и старше	200	3,7	17,6	14,4	231
	Напиток из плодов брусники	все категории	200	0,06	0,26	17,9	74,2
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	30	2,4	0,3	13,8	67,5
12 лет и старше		50	4,0	0,5	23,0	112,5	
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	все категории	30	2	0,36	15,87	74,7	
<i>итого за обед</i>		7-11 лет	770	27,59	38,5	91,69	824,5
		12 лет и старше	985	31,95	45,22	107,77	966,58
полдник	Блинчики с молоком сгущенным	7-11 лет	75/20	7,7	6,4	35,0	228,5
		12 лет и старше	100/50	11,9	9,7	59,5	373,0
	Чай с лимоном без сахара	все категории	200/7	0,2	0,02	1,5	7
<i>итого за полдник</i>		7-11 лет	302	7,9	6,4	36,5	235,5
		12 лет и старше	357	12,1	9,7	61,0	380,0
Всего за день		7-11 лет	1597	51,3	70,8	211,8	1694,0
		12 лет и старше	1917	61,8	83,6	260,7	2046,6
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		7-11 лет		66,60	89,57	63,24	72,09
		12 лет и старше		68,67	90,87	68,07	75,24

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева