



Е. Г. Комиссарова

МЕНЮ

19 марта 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 1 День 3 | | | | | | | |
| <i>завтрак</i> | Перец сладкий | все категории | 60 | 0,8 | 0,08 | 2,9 | 15,5 |
| | Плов с филе куриным | 7-11 лет | 200 | 12,3 | 8,2 | 24,8 | 223 |
| | | 12 лет и старше | 250 | 15,37 | 10,25 | 31 | 278,75 |
| | Кофейный напиток с молоком | все категории | 200 | 3,1 | 3 | 14,3 | 95 |
| | Хлеб пшеничный "Йодовый" | все категории | 50 | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 |
| | Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый" | 7-11 лет | 30 | 2 | 0,36 | 15,87 | 74,7 |
| 12 лет и старше | | 40 | 2,66 | 0,48 | 21,2 | 99,6 | |
| <i>итого за завтрак</i> | | 7-11 лет | 540 | 22,2 | 12,14 | 80,87 | 520,7 |
| | | 12 лет и старше | 600 | 25,9 | 14,31 | 92,4 | 601,35 |
| <i>обед</i> | Салат "Мазайка" | 7-11 лет | 60 | 0,9 | 4,5 | 5,5 | 67 |
| | | 12 лет и старше | 100 | 1,6 | 6,5 | 9,1 | 114 |
| | Суп с рыбными консервами | 7-11 лет | 200 | 6,9 | 6,7 | 11,5 | 134 |
| | | 12 лет и старше | 250 | 8,62 | 8,37 | 14,37 | 167,4 |
| | Птица запеченная (цыпленок-бройлер) | 7-11 лет | 90 | 21 | 14 | | 234 |
| | | 12 лет и старше | 100 | 23,3 | 15,55 | | 260 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 7-11 лет | 150 | 5,1 | 4,4 | 30 | 180 |
| | | 12 лет и старше | 180 | 6,12 | 5,2 | 36 | 215,3 |
| | Компот из сухофруктов | все категории | 200 | 0,5 | | 19,8 | 81 |
| | 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 | 40 | 2,66 | 0,48 | 21,2 | 99,6 | |
| <i>итого за обед</i> | | 7-11 лет | 780 | 40,4 | 30,46 | 105,67 | 883,2 |
| | | 12 лет и старше | 930 | 47,6 | 36,7 | 128,07 | 1072,3 |
| <i>полдник</i> | Пирожки печенье с яблоками | все категории | 36 | 1,9 | 0,7 | 12,8 | 85 |
| | Кисломолочный напиток (Снежок) | все категории | 200 | 8,7 | 9,6 | 12 | 177 |
| | | 7-11 лет | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |
| | Фрукты свежие (бананы) | 12 лет и старше | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 115,2 |
| 7-11 лет | | 336 | 12,1 | 10,8 | 50,8 | 358 | |
| | | 12 лет и старше | 356 | 12,4 | 10,9 | 55 | 377,2 |
| Всего за день | | 7-11 лет | 1656,0 | 74,70 | 53,4 | 237,34 | 1761,9 |
| | | 12 лет и старше | 1886,0 | 85,93 | 61,9 | 275,5 | 2050,9 |
| <i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i> | | 7-11 лет | | 97,01 | 67,59 | 70,85 | 74,97 |
| | | 12 лет и старше | | 95,48 | 67,29 | 71,92 | 75,40 |

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева