



Е. Г. Комиссарова

**МЕНЮ**

**21 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	
<b>Неделя 1 День 5</b>							
завтрак	Джем фруктовый порционно	все категории	20	0,084	0,022	12,2	49,34
	Масло сливочное порционно	все категории	10	0,16	14,5	0,26	132,2
	Каша манная молочная жидкая	7-11 лет	205	6,22	6,6	31,24	209
		12 лет и старше	256	7,78	8,25	39,01	261,25
	Чай с лимоном и сахаром	все категории	207	0,2	0,01	9,9	41
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	50	4	0,5	23	112,5
		12 лет и старше	60	4,8	0,6	27,6	135
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	все категории	30	2	0,36	15,87	74,7	
<i>итого за завтрак</i>		7-11 лет	522	12,664	21,992	92,47	618,74
		12 лет и старше	583	15,024	23,742	104,84	693,49
обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	7-11 лет	60	0,8	3,5	3,9	51,1
		12 лет и старше	100	1,33	5,8	6,5	85,16
	Суп картофельный с вермишелью	7-11 лет	200	5,2	2,8	18,48	119,6
		12 лет и старше	250	6,5	3,5	23,1	149,5
	Гуляш	7-11 лет	90	13,32	11,07	2,97	164,7
		12 лет и старше	100	14,75	12,33	3,33	183,33
	Рис отварной	7-11 лет	150	3,6	4,5	37	203
		12 лет и старше	200	4,8	6	49,3	270,5
	Напиток из плодов шиповника	все категории	200	0,06	0,26	17,9	74,2
Хлеб пшеничный "Йодовый"	все категории	30	2,4	0,3	13,8	67,5	
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	все категории	30	2	0,36	15,87	74,7	
<i>итого за обед</i>		7-11 лет	760	27,38	22,79	109,92	754,8
		12 лет и старше	910	31,84	28,55	129,8	904,89
полдник	Фрукты свежие (апельсин)	все категории	150	13,5	0,3	12,15	64,5
	Булочка розовая		40	3,28	1,12	22	111,2
	Кисломолочный напиток (Йогурт)		200	12	7,5	21	199,5
<i>итого за полдник</i>			390	28,78	8,92	55,15	375,2
<b>Всего за день</b>		7-11 лет	1672,0	68,8	53,7	257,5	1748,7
		12 лет и старше	1883,0	75,64	61,21	289,79	1973,58
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		7-11 лет		89,38	67,98	76,88	74,41
		12 лет и старше		84,05	66,53	75,66	72,56

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомина