



# МЕНЮ

23 апреля 2025 г

возрастная категория 7-11 лет/12 лет и старше

| Прием<br>пищи                                     | Наименование блюда                       |                 | Вес блюда<br>(г) | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------|------------------|----------------------|-------|----------|-----------------------------------|
|                                                   |                                          |                 |                  | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                   |
| завтрак                                           | Неделя 2 День 9                          |                 |                  |                      |       |          |                                   |
|                                                   | Масло сливочное порционно                | все категории   | 10               | 0,16                 | 14,5  | 0,26     | 132,2                             |
|                                                   | Каша рисовая молочная                    | 7-11 лет        | 200              | 11,49                | 5,2   | 44,69    | 270,98                            |
|                                                   |                                          | 12 лет и старше | 250              | 13,52                | 7,2   | 52,58    | 318,8                             |
|                                                   | Чай с лимоном, с сахаром                 | все категории   | 207              | 0,2                  | 0,01  | 9,9      | 41                                |
|                                                   | Фрукты свежие (мандарин)                 | все категории   | 100              | 0,8                  | 0,2   | 7,5      | 38                                |
|                                                   | 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"          | 7-11 лет        | 40               | 2,66                 | 0,48  | 21,2     | 99,6                              |
|                                                   |                                          | 12 лет и старше | 50               | 3,32                 | 0,6   | 26,5     | 124,5                             |
| итого за завтрак                                  |                                          | 7-11 лет        | 607              | 19,31                | 20,89 | 106,55   | 694,28                            |
|                                                   |                                          | 12 лет и старше | 677              | 22,8                 | 23,11 | 124,34   | 789,5                             |
| обед                                              | Овощи натуральные свежие (огурец)        | 7-11 лет        | 60               | 0,5                  | 0,1   | 1,5      | 8                                 |
|                                                   |                                          | 12 лет и старше | 100              | 0,8                  | 0,1   | 2,5      | 14                                |
|                                                   | Рассольник ленинградский со сметаной     | 7-11 лет        | 210              | 1,95                 | 5,6   | 13,6     | 113                               |
|                                                   |                                          | 12 лет и старше | 260              | 2,37                 | 6,63  | 16,9     | 137                               |
|                                                   | Филе минтая запеченное в сметанном соусе | 7-11 лет        | 90               | 16,99                | 22,6  | 5,04     | 290,61                            |
|                                                   |                                          | 12 лет и старше | 100              | 18,88                | 25,12 | 5,37     | 322,9                             |
|                                                   | Пюре картофельное                        | 7-11 лет        | 150              | 3,04                 | 3,77  | 23,8     | 141,6                             |
|                                                   |                                          | 12 лет и старше | 200              | 4,15                 | 6,8   | 24,7     | 177                               |
|                                                   | Компот из свежих яблок                   | 7-11 лет        | 200              | 0,15                 | 0,14  | 9,93     | 41,5                              |
|                                                   | Хлеб пшеничный "Йодовый"                 | все категории   | 50               | 4,0                  | 0,5   | 23,0     | 112,5                             |
| итого за обед                                     | Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"          | все категории   | 30               | 2                    | 0,36  | 15,87    | 74,7                              |
|                                                   |                                          |                 | 7-11 лет         | 790                  | 28,63 | 33,07    | 92,74                             |
|                                                   | 12 лет и старше                          | 940             | 32,35            | 39,65                | 98,27 | 879,6    |                                   |
| полдник                                           | Фрукты свежие (груша)                    | все категории   | 150              | 0,6                  | 0,45  | 15,54    | 70,5                              |
|                                                   | Пирожки печеные с яблоками               |                 | 36               | 1,9                  | 0,7   | 17,8     | 85                                |
|                                                   | Кисломолочный напиток (Снежок)           |                 | 200              | 8,7                  | 9,6   | 12       | 177                               |
|                                                   |                                          |                 | итого за полдник | 386                  | 11,2  | 10,75    | 45,34                             |
| Всего за день                                     |                                          | 7-11 лет        | 1783             | 59,14                | 64,71 | 244,63   | 1808,69                           |
|                                                   |                                          | 12 лет и старше | 2003             | 66,35                | 73,51 | 267,95   | 2001,6                            |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % |                                          | 7-11 лет        |                  | 76,81                | 81,91 | 73,02    | 76,97                             |
|                                                   |                                          | 12 лет и старше |                  | 73,72                | 79,90 | 69,96    | 73,59                             |

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева