



Е. Г. Комиссарова

МЕНЮ

25 апреля 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	
завтрак	Неделя 2 день 11						
	Перец сладкий	7-11 лет	30	0,4	0,04	1,45	7,75
		12 лет и старше	60	0,8	0,08	2,9	15,5
	Филе кур тушеное с морковью	7-11 лет	90	12,71	5,63	3,94	118,12
		12 лет и старше	100	14,12	6,26	4,38	131,24
	Макароны 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
	Какао с молоком	все категории	200	3,28	3,08	9,19	77,5
	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		50	4,0	0,5	23,0	112,5	
итого за завтрак			550	27,49	14,01	83,45	570,59
обед		12 лет и старше	640	32,32	15,62	98,47	664,56
	Огурчик консервированный	7-11 лет	60	0,84	2,76	6,2	52,98
		12 лет и старше	100	1,4	4,6	10,33	88,3
	Суп крестьянский с крупой, с мясом	7-11 лет	225	8,4	9,6	8,8	155
		12 лет и старше	275	10,5	12	11	193,75
	Рыба (горбуша), припущенная в молоке	7-11 лет	90	13,23	9,27	2,29	164,52
		12 лет и старше	100	14,7	10,3	2,55	182,8
	Картофельное пюре	7-11 лет	150	3,04	3,77	23,8	141,6
		12 лет и старше	200	4,15	6,8	24,76	177
	Компот из свежих плодов (яблоки и апельсины)	все категории	200	0,14	0,07	11,1	46
	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	60	4	0,72	31,74	149,4
итого за обед		7-11 лет	805	31,65	26,33	91,06	747,3
		12 лет и старше	995	39,69	35,09	119,08	972,25
полдник	Булочка розовая	все категории	40	3,28	1,12	22	111,2
	Кисломолочный напиток (Йогурт)	все категории	200	12	7,5	21	199,5
итого за полдник	Фрукты свежие (бананы)	7-11 лет	100	1,5	0,5	21	96
		12 лет и старше	120	1,8	0,6	25,2	115,2
		7-11 лет	340	16,78	9,12	64	406,7
		12 лет и старше	360	17,08	9,22	68,2	425,9
Всего за день		7-11 лет	1695	75,92	49,46	238,51	1724,59
		12 лет и старше	1995	89,09	59,93	285,75	2062,71
		7-11 лет		98,60	62,61	71,20	73,39
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		12 лет и старше		98,99	65,14	74,61	75,83

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева