

**Меню на 5.11.2024г.**

Неделя первая Вторник		7-11 лет					12-18 лет				
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калор	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калор
			Белки	Жиры	Углев			Белки	Жиры	Углев	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	<b>250</b>	6.0	<b>5.0</b>	<b>20.0</b>	<b>148</b>	<b>300</b>	6.6	6.2	23.8	178
	Салат из квашеной капусты	<b>80</b>	1.2	<b>4.0</b>	<b>6.1</b>	<b>66</b>	<b>100</b>	1.6	5.0	7.6	83
	Бутерброд с маслом и сыром	<b>30/5/10</b>	5.0	<b>7.1</b>	<b>14.5</b>	<b>144</b>	<b>50/7/200</b>	8.9	10.9	23.8	240
	Какао на молоке сгущённом	<b>200</b>	3.5	<b>3.4</b>	<b>22.3</b>	<b>130</b>	<b>200</b>	3.5	3.4	22.3	130
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2.3	<b>0.3</b>	<b>15.2</b>	<b>64</b>	<b>50</b>	3.8	0.5	25.4	106.5
Обед	Борщ с капустой и картофелем	<b>250</b>	1.7	<b>5.0</b>	<b>11.6</b>	<b>97</b>	<b>300</b>	2.0	6.0	14.0	117
	Тефтели из говядины	<b>80/30</b>	10.8	<b>16.7</b>	<b>13.4</b>	<b>248</b>	<b>100/50</b>	13.7	21.4	17.6	319
	Каша рисовая рассыпчатая	<b>180/5</b>	4.3	<b>4.7</b>	<b>44.1</b>	<b>240</b>	<b>250/7</b>	6.0	6.5	61.3	334
	Свежий помидор	<b>50</b>	1.0	<b>0.2</b>	<b>5.0</b>	<b>22</b>	<b>50</b>	1.0	0.2	5.0	22
	Компот из свежих плодов	<b>200</b>	0.2	<b>0.1</b>	<b>17.2</b>	<b>68</b>	<b>200</b>	0.2	0.1	17.2	68
	Хлеб ржаной/пшеничный	<b>50/50</b>	7.0	<b>0.9</b>	<b>39.4</b>	<b>223</b>	<b>70/50</b>	9.4	1.65	49.6	261.5
Полдник	Кондитерские изделия	<b>30</b>	2.3	<b>2.9</b>	<b>22.3</b>	<b>125</b>	<b>30</b>	2.3	2.9	22.3	125
	Молоко кипячёное	<b>200</b>	5.7	<b>5.9</b>	<b>9.0</b>	<b>111</b>	<b>200</b>	5.7	5.9	9.0	111
1 ужин	Суфле рыбное	<b>80/5</b>	14.3	<b>12.0</b>	<b>2.2</b>	<b>174</b>	<b>120/10</b>	21.5	20.0	3.4	280
	Картофель отварной с маслом	<b>180/4</b>	3.5	<b>3.9</b>	<b>26.5</b>	<b>159</b>	<b>220/5</b>	4.3	4.9	32.4	195
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0.1	<b>0.00</b>	<b>9.1</b>	<b>35</b>	<b>200</b>	0.1	0.0	9.1	35
	Хлеб пшеничный/ржаной	<b>40/30</b>	5.1	<b>0.2</b>	<b>40.0</b>	<b>133</b>	<b>50/50</b>	7.0	0.9	39.4	223
2 ужин	Крем творожный	<b>120</b>	12.7	<b>6.0</b>	<b>18.4</b>	<b>180</b>	<b>120</b>	12.7	6.0	18.4	180
<b>ИТОГО</b>			<b>86.7</b>	<b>78.3</b>	<b>336.3</b>	<b>2367</b>		<b>110.3</b>	<b>102.5</b>	<b>401.6</b>	<b>3008</b>

Повар  
 Деж. воспитатель  
 Мед. Сестра  
 И. о. директора КОГОБУ ШИ ОВЗ п. Светлополянска  
 Верхнекамского района

Сюзева Е. М..