

**Меню на 10.01.2025г.**

Неделя первая Пятница		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 крупой	<b>250</b>	6.0	<b>5.0</b>	<b>21.0</b>	<b>120</b>	<b>300</b>	6.6	6.2	24.6	180
	Бутерброд с маслом	<b>30/10</b>	2.0	<b>9.0</b>	<b>15.0</b>	<b>146</b>	<b>50/20</b>	4.1	17.0	24.3	209
	Чай с сахаром и лимоном	<b>200</b>	0.1	<b>0.0</b>	<b>9.3</b>	<b>37</b>	<b>200</b>	0.1	0.0	9.3	37
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2.3	<b>0.3</b>	<b>15.2</b>	<b>64</b>	<b>50</b>	3.8	0.45	25.4	106.5
	Яблоко	<b>1шт.</b>	1.0	<b>0.0</b>	<b>21.0</b>	<b>80</b>	<b>1шт.</b>	1.0	0.0	21.0	80
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	<b>250</b>	1.7	<b>5.6</b>	<b>8.4</b>	<b>91</b>	<b>300</b>	2.1	6.7	10.1	110
	Курица отварная	<b>60</b>	15.0	<b>12.6</b>	<b>0.2</b>	<b>174</b>	<b>80</b>	20.0	16.8	0.3	232
	Пюре гороховое	<b>180/5</b>	17.7	<b>5.8</b>	<b>41.6</b>	<b>292</b>	<b>200/7</b>	19.7	7.6	46.3	336
	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
	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
	Компот из свежих плодов	<b>200</b>	0.2	<b>0.1</b>	<b>17.2</b>	<b>68</b>	<b>200</b>	0.5	0.2	18.3	72
Полдник	Кондитерские изделия	<b>15</b>	1.2	<b>1.4</b>	<b>11.2</b>	<b>85</b>	<b>15</b>	1.2	1.4	11.2	85
	Молоко кипячёное	<b>200</b>	5.9	<b>6.2</b>	<b>9.5</b>	<b>116</b>	<b>200</b>	5.9	6.2	9.5	116
1 ужин	Котлета рыбная	<b>80</b>	12.7	<b>8.5</b>	<b>12.5</b>	<b>177</b>	<b>120</b>	19.0	12.8	18.3	266
	Соус томатный	<b>30</b>	0.4	<b>21.3</b>	<b>2.0</b>	<b>21</b>					
	Каша гречневая рассыпчатая	<b>180</b>	10.4	<b>6.8</b>	<b>45.4</b>	<b>288</b>	<b>250</b>	14.4	9.4	63.0	401
	Сок фруктовый	<b>200</b>	0.1	<b>0.00</b>	<b>9.1</b>	<b>35</b>	<b>200</b>	0.1	0.00	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	Снежок	<b>200</b>	5.6	<b>5.0</b>	<b>22.0</b>	<b>154</b>	<b>200</b>	5.6	5.0	22.0	154
<b>ИТОГО</b>			95.4	<b>67.1</b>	<b>340.8</b>	<b>2310</b>		120.7	92.1	402.2	2937.4

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

Сюзева Е. М.