

**Меню н16.09.2024г.**

| Меню н16.09.2024г.        |                                   |                |                      |             |             |             |                |                      |       |       |       |
|---------------------------|-----------------------------------|----------------|----------------------|-------------|-------------|-------------|----------------|----------------------|-------|-------|-------|
| Неделя первая Понедельник |                                   | 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                   | Каша рисовая молочная жидкая      | <b>180/5</b>   | 5.0                  | <b>7.0</b>  | <b>28.0</b> | <b>194</b>  | <b>250/7</b>   | 6.3                  | 10.2  | 38.1  | 270   |
|                           | Икра кабачковая                   | <b>80</b>      | 5.0                  | <b>0.0</b>  | <b>5.0</b>  | <b>64</b>   | <b>100</b>     | 7.0                  | 1.0   | 7.0   | 90    |
|                           | Бутерброд с маслом и сыром        | <b>30/5/10</b> | 5.0                  | <b>7.0</b>  | <b>15.0</b> | <b>144</b>  | <b>50/7/20</b> | 9.2                  | 11.6  | 24.2  | 242   |
|                           | Чай с сахаром                     | <b>200</b>     | 0.0                  | <b>0.0</b>  | <b>9.0</b>  | <b>35</b>   | <b>200</b>     | 0.0                  | 0.0   | 9.0   | 35    |
|                           | Хлеб пшеничный                    | <b>30</b>      | 2.3                  | <b>0.3</b>  | <b>15.2</b> | <b>64</b>   | <b>50</b>      | 3.8                  | 1.0   | 25.4  | 106.5 |
| 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   |
|                           | Плов из курицы                    | <b>180</b>     | 17.1                 | <b>21.4</b> | <b>28.4</b> | <b>377</b>  | <b>250</b>     | 23.0                 | 29.2  | 40.2  | 519   |
|                           | Помидор свежий                    | <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 смеси сухофруктов       | <b>200</b>     | 0.5                  | <b>0.1</b>  | <b>31.2</b> | <b>121</b>  | <b>200</b>     | 0.5                  | 0.1   | 31.2  | 121   |
|                           | 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                   | Булочка сдобная                   | <b>50</b>      | 7.8                  | <b>8.4</b>  | <b>52.3</b> | <b>317</b>  | <b>50</b>      | 7.8                  | 8.4   | 52.3  | 317   |
|                           | Кофейный напиток на молоке        | <b>200</b>     | 2.9                  | <b>2.8</b>  | <b>14.9</b> | <b>109</b>  | <b>200</b>     | 2.9                  | 2.8   | 14.9  | 109   |
| 1 ужин                    | Шницель                           | <b>80</b>      | 16.2                 | <b>14.5</b> | <b>13.9</b> | <b>252</b>  | <b>100</b>     | 20.6                 | 18.3  | 17.5  | 320   |
|                           | Пюре картофельное                 | <b>180</b>     | 3.7                  | <b>5.9</b>  | <b>24.0</b> | <b>166</b>  | <b>220</b>     | 4.5                  | 7.2   | 29.4  | 203   |
|                           | Свежий огурец                     | <b>50</b>      | 0.8                  | <b>0.1</b>  | <b>2.5</b>  | <b>14</b>   | <b>50</b>      | 0.8                  | 0.1   | 2.5   | 14    |
|                           | 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   |
|                           | Чай с сахаром                     | <b>200</b>     | 0.0                  | <b>0.0</b>  | <b>9.0</b>  | <b>35</b>   | <b>200</b>     | 0.0                  | 0.0   | 9.0   | 35    |
| 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   |
| ИТОГО                     |                                   |                | 93.8                 | <b>80.4</b> | <b>373</b>  | <b>2602</b> |                | 112.6                | 105.4 | 423.2 | 3239  |