

Меню на 20.01.2025г.

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	180/5	5.0	7.0	28.0	194	250/7	6.3	10.2	38.1	270
	Икра кабачковая	80	5.0	0.0	5.0	64	100	7.0	1.0	7.0	90
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5.0	7.0	15.0	144	50/7/20	9.2	11.6	24.2	242
	Чай с сахаром	200	0.0	0.0	9.0	35	200	0.0	0.0	9.0	35
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	15.2	64	50	3.8	1.0	25.4	106.5
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.7	5.6	8.4	91	300	2.1	6.7	10.1	110
	Плов из курицы	180	17.1	21.4	28.4	377	250	23.0	29.2	40.2	519
	Помидор свежий	50	1.0	0.2	5.0	22	50	1.0	0.2	5.0	22
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	31.2	121	200	0.5	0.1	31.2	121
	Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	7.0	0.9	39.4	223	70/50	9.4	1.65	49.6	261.5
Полдник	Булочка сдобная	50	7.8	8.4	52.3	317	50	7.8	8.4	52.3	317
	Кофейный напиток на молоке	200	2.9	2.8	14.9	109	200	2.9	2.8	14.9	109
1 ужин	Шницель	80	16.2	14.5	13.9	252	100	20.6	18.3	17.5	320
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10.4	6.8	45.4	288	250/7	14.4	9.4	63.0	401
	Свежий огурец	50	0.8	0.1	2.5	14	50	0.8	0.1	2.5	14
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/30	5.1	0.2	40.0	133	50/50	7.0	0.9	39.4	223
	Чай с сахаром	200	0.0	0.0	9.0	35	200	0.0	0.0	9.0	35
2 ужин	Крем творожный	120	12.7	6.0	18.4	180	120	12.7	6.0	18.4	180
ИТОГО			100.5	81.3	411	2663		119.3	106.8	456.8	3376

Повар
 Деж. воспитатель
 Мед. Сестра
 Директор КОГОБУ ШИ ОВЗ п. Светлополянск
 Верхнекамского района

БедруА.Л.