

**Меню на 21.12.2024г.**

| Неделя первая Суббота |  | 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 манная молочная жидкая            | <b>180/5</b>   | 5.0                  | <b>7.0</b>  | <b>27.0</b>  | <b>148</b>  | <b>250/7</b>   | 7.5                  | 10.0  | 37.2  | 269   |
|                       | Кофейный напиток на молоке             | <b>200</b>     | 3.0                  | <b>3.0</b>  | <b>15.0</b>  | <b>91</b>   | <b>200</b>     | 3.0                  | 3.0   | 15.0  | 91    |
|                       | 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 |
|                       | Салат из квашеной капусты              | <b>80</b>      | 1.0                  | <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>50/7/20</b> | 5.5                  | 9.0   | 160   | 159   |
| Обед                  | Рассольник «домашний»                  | <b>250/10</b>  | 2.1                  | <b>5.2</b>  | <b>13.6</b>  | <b>111</b>  | <b>300/12</b>  | 2.5                  | 6.2   | 16.3  | 133   |
|                       | Бефстроганов                           | <b>80/50</b>   | 22.5                 | <b>28.0</b> | <b>6.0</b>   | <b>366</b>  | <b>100/75</b>  | 28.5                 | 37.4  | 9.1   | 487   |
|                       | 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   |
|                       | Помидор свежий                         | <b>50</b>      | 1.0                  | <b>0.2</b>  | <b>5.0</b>   | <b>22.0</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>11.2</b>  | <b>121</b>  | <b>200</b>     | 0.5                  | 0.1   | 11.2  | 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               | 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    |
|                       | Чай с сахаром                          | <b>200</b>     | 0.1                  | <b>0.0</b>  | <b>9.1</b>   | <b>35</b>   | <b>200</b>     | 0.1                  | 0.0   | 9.1   | 35    |
| 1 ужин                | 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   |
|                       | Макаронные изделия. запечённые с сыром | <b>180/5</b>   | 8.8                  | <b>14.2</b> | <b>29.2</b>  | <b>284</b>  | <b>220/8</b>   | 10.7                 | 17.9  | 35.9  | 352   |
|                       | 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    |
|                       | Чай с сахаром                          | <b>200</b>     | 0.1                  | <b>0.0</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                | Йогурт                                 | <b>200</b>     | 5.0                  | <b>6.2</b>  | <b>23.4</b>  | <b>160</b>  | <b>200</b>     | 5.0                  | 6.2   | 23.4  | 160.0 |
| <b>ИТОГО</b>          |  |                | 90.8                 | <b>95.1</b> | <b>322.3</b> | <b>2519</b> |                | 117.9                | 125.4 | 392.8 | 3286  |

Повар

Деж. воспитатель

Мед. Сестра

И. о.директора КОГОБУ ШИ ОВЗ п. Светлополянска Верхнекамского района

Сюзева Е. М.