

Меню на 23.01.2025г.

| Неделя первая Четверг | | 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 молочная «дружба» | 180/5 | 6.0 | 7.0 | 30.0 | 209 | 250/7 | 7.7 | 10.6 | 41.0 | 291 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 30/5/10 | 5.0 | 7.0 | 15.0 | 144 | 50/10/20 | 9.2 | 11.6 | 24.2 | 242 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0.0 | 9.1 | 35 | 200 | 0.1 | 0.0 | 9.1 | 35 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.3 | 15.2 | 64 | 50 | 3.8 | 0.5 | 25.4 | 106.5 |
| | Яйцо варёное | 40 | 5.0 | 4.0 | 0.5 | 62 | 40 | 5.0 | 4.0 | 0.5 | 62 |
| | Горошек консервированный | 50 | 1.5 | 0.2 | 3.5 | 25 | 50 | 1.5 | 0.2 | 3.5 | 25 |
| Обед | Суп из овощей | 250 | 1.8 | 4.2 | 10.7 | 88 | 300 | 2.2 | 5.0 | 12.8 | 106 |
| | Фрикадельки мясные | 80/30 | 11.3 | 9.3 | 8.2 | 162 | 100/40 | 14.1 | 11.8 | 10.4 | 205 |
| | Макаронные изделия отварные | 180/5 | 6.6 | 4.7 | 39.4 | 230 | 220/8 | 8.1 | 7.2 | 48.2 | 295 |
| | 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 |
| | Свежий огурец | 50 | 0.8 | 0.1 | 2.5 | 14 | 50 | 0.8 | 0.1 | 2.5 | 14 |
| Полдник | Булочка | 50 | 4.0 | 3.0 | 22.0 | 147 | 50 | 4.0 | 3.0 | 22.0 | 147 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0.0 | 9.1 | 35 | 200 | 0.1 | 0.0 | 9.1 | 35 |
| 1 ужин | Котлета рубленая из птицы | 100 | 15.0 | 21.4 | 15.5 | 316 | 120 | 18.0 | 25.5 | 18.5 | 387 |
| | Рагу из овощей | 175 | 10.6 | 12.7 | 18.4 | 231 | 200 | 12.1 | 14.5 | 21.1 | 264 |
| | Чай с сахаром и молоком | 200 | 1.4 | 1.4 | 11.2 | 61 | 200 | 1.4 | 1.4 | 11.2 | 61 |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 40/30 | 5.1 | 0.2 | 40.0 | 133 | 50/50 | 7.0 | 0.9 | 39.4 | 223 |
| 2 ужин | Йогурт | 200 | 5.0 | 6.2 | 23.4 | 160 | 200 | 5.0 | 6.2 | 23.4 | 160 |
| ИТОГО | | | 89.1 | 82.7 | 344.3 | 2460 | | 110.0 | 104.3 | 403.1 | 3041 |

Повар

Деж. воспитатель

Мед. Сестра

И.о.директора КОГОБУ ШИ ОВЗ п. Светлополянска

Верхнекамского района

Бедру А. Л.