

**Меню на 29.01.2025 г.г.**

Неделя вторая Среда		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>	4.5	<b>7.2</b>	<b>27.6</b>	<b>194</b>	<b>250/7</b>	9.3	10.2	37.4	270
	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>	9.2	11.6	24.2	242
	Чай с лимоном и сахаром	<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>	4.0	0.5	24.5	107
	Яблоко	<b>1шт.</b>	0.8	<b>0.0</b>	<b>15.1</b>	<b>90</b>	<b>1шт.</b>	0.8	0.0	15.1	90
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
	Суфле куриное	<b>80</b>	14.8	<b>20.9</b>	<b>2.4</b>	<b>256</b>	<b>100</b>	18.5	26.1	3.0	321
	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
	Хлеб ржаной/пшеничный	<b>50/50</b>	8.4	<b>1.3</b>	<b>49.4</b>	<b>222</b>	<b>70/50</b>	10.4	1.65	59.6	271.5
	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
Полдник	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
	Запеканка творожная	<b>195/20</b>	26.4	<b>19.0</b>	<b>33.8</b>	<b>408</b>	<b>195/30</b>	32.1	23.3	43.8	509
1 ужин	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
	Рагу овощное с мясом	<b>200</b>	14.3	<b>17.3</b>	<b>14.0</b>	<b>269</b>	<b>250</b>	17.9	21.6	17.5	337
	Огурец свежий	<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>	0.0	<b>0.0</b>	<b>9.0</b>	<b>35</b>	<b>200</b>	0.0	0.0	9.0	35
2 ужин	Хлеб пшеничный/ржаной	<b>40/30</b>	7.3	<b>0.69</b>	<b>46.0</b>	<b>199</b>	<b>50/50</b>	10.9	1.5	63.4	295.5
	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>			99.7	<b>93.39</b>	<b>322.2</b>	<b>2509</b>		130.2	118.5	399.8	3162

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

Бедру А. Л.