

Меню на 31.01.2025г.

| Неделя вторая Пятница | | 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 пшённая молочная жидкая | 180/5 | 6.0 | 8.0 | 31.0 | 221 | 250/7 | 9.1 | 11.2 | 42.1 | 307 |
| | Яйцо варёное/горошек зелёный | 40/50 | 7.0 | 4.0 | 3.0 | 81 | 40/50 | 7.0 | 4.0 | 3.0 | 81 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 30/5/10 | 5.0 | 7.0 | 15.0 | 145 | 50/7/20 | 9.2 | 11.6 | 24.2 | 242 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.3 | 15.2 | 64 | 50 | 3.8 | 0.5 | 25.4 | 106.5 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0.0 | 9.1 | 35 | 200 | 0.1 | 0.0 | 9.1 | 35 |
| Обед | Рассольник «домашний» | 250 | 2.1 | 5.2 | 13.6 | 111 | 300 | 2.5 | 6.2 | 16.3 | 133 |
| | Фрикадельки мясные | 80/30 | 11.3 | 9.3 | 8.2 | 162 | 100/40 | 14.1 | 11.8 | 10.4 | 205 |
| | Рагу из овощей | 175 | 10.6 | 12.7 | 18.4 | 231 | 200 | 12.1 | 14.5 | 21.1 | 264 |
| | Огурец свежий | 50 | 0.8 | 0.1 | 2.5 | 14 | 50 | 0.8 | 0.1 | 2.5 | 14 |
| | 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 | 222 | 70/50 | 9.4 | 1.65 | 49.6 | 261.5 |
| Полдник | Яблоко | 150 | 0.8 | 0.0 | 15.2 | 90 | 150 | 0.8 | 0.0 | 15.2 | 90 |
| | Печенье | 30 | 2.3 | 3.9 | 22.3 | 125 | 30 | 2.3 | 3.9 | 22.3 | 125 |
| 1 ужин | Молоко кипячёное | 200 | 5.7 | 5.9 | 9.0 | 111 | 200 | 5.7 | 5.9 | 9.0 | 111 |
| | Котлета рубленая из птицы/соус томатный | 100/30 | 15.4 | 42.7 | 17.5 | 337 | 120/50 | 18.5 | 27.7 | 49.3 | 414 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6.6 | 4.7 | 39.4 | 166 | 220 | 8.1 | 7.2 | 48.2 | 295 |
| | Помидор свежий | 50 | 1.0 | 0.2 | 5.0 | 22 | 50 | 1.0 | 0.2 | 5.0 | 22 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0.0 | 9.1 | 35 | 200 | 0.1 | 0.0 | 9.1 | 35 |
| 2 ужин | Хлеб пшеничный/ржаной | 40/30 | 5.1 | 0.2 | 40.0 | 133 | 50/50 | 7.0 | 0.9 | 39.4 | 223 |
| | Снежок | 200 | 5.6 | 5.0 | 22.0 | 154 | 200 | 5.6 | 5.0 | 22.0 | 154 |
| ИТОГО | | | 95.3 | 110.2 | 366.1 | 2580 | | 117.7 | 112.5 | 454.4 | 3239 |

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

Бедру А.Л.