

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на 25.12.2024 год

**Неделя 1**

**7-11 лет**

**среда**

| № рецептуры    | Наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
|                |                                   |              | Б                | Ж           | У            |                                |
| 1              | 2                                 | 3            | 4                | 5           | 6            | 7                              |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                   |              |                  |             |              |                                |
| 60             | Салат из моркови с яблоками*      | 50           | 0,5              | 1,6         | 6,2          | 41,1                           |
| 219- У         | Сырники творожные                 | 150          | 29,7             | 13,4        | 22,6         | 329,9                          |
| 330            | Соус сладкий сметанный            | 50           | 1,6              | 4,4         | 6,9          | 73,6                           |
| 375,01         | Чай черный с лимоном              | 200          | 0,4              | 0,1         | 5,2          | 23,7                           |
| Пром.          | Хлеб пшеничный                    | 50           | 3,8              | 0,4         | 24,6         | 117,2                          |
|                | <b>Итого за Завтрак</b>           | <b>500</b>   | <b>36</b>        | <b>19,9</b> | <b>65,5</b>  | <b>585,5</b>                   |
| <b>ОБЕД</b>    |                                   |              |                  |             |              |                                |
| 50,08          | Салат из свеклы с сыром           | 60           | 4,3              | 7,5         | 4,6          | 102,6                          |
| 87-У           | Щи из свежей капусты с картофелем | 200          | 4,4              | 5,3         | 6,8          | 92,6                           |
| 54-1г          | Макароны отварные                 | 150          | 5,3              | 4,9         | 32,8         | 196,8                          |
| 280-У          | Фрикадельки "Школьные" в соусе    | 90           | 8,5              | 11          | 13,1         | 185,3                          |
| 639            | Компот из сухофруктов             | 200          | 0,4              | 0           | 25,1         | 102                            |
| Пром.          | Хлеб ржано-пшеничный              | 50           | 3,3              | 0,6         | 19,8         | 97,8                           |
|                | <b>Итого за Обед</b>              | <b>750</b>   | <b>26,2</b>      | <b>29,3</b> | <b>102,2</b> | <b>777,1</b>                   |

**Неделя 1**

**12-18 лет**

**среда**

| № рецептуры    | Наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|--------------------------------|
|                |                                   |              | Б                | Ж           | У           |                                |
| 1              | 2                                 | 3            | 4                | 5           | 6           | 7                              |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                   |              |                  |             |             |                                |
| 60             | Салат из моркови с яблоками*      | 60           | 0,6              | 1,9         | 7,4         | 49,3                           |
| 219- У         | Сырники творожные                 | 170          | 33,6             | 15,2        | 25,6        | 373,8                          |
| 330            | Соус сладкий сметанный            | 60           | 2                | 5,3         | 8,2         | 88,4                           |
| 375,01         | Чай черный с лимоном              | 200          | 0,4              | 0,1         | 5,2         | 23,7                           |
| Пром.          | Хлеб пшеничный                    | 60           | 4,6              | 0,5         | 29,5        | 140,6                          |
|                | <b>Итого за Завтрак</b>           | <b>550</b>   | <b>41,2</b>      | <b>23</b>   | <b>75,9</b> | <b>675,8</b>                   |
| <b>ОБЕД</b>    |                                   |              |                  |             |             |                                |
| 50,08          | Салат из свеклы с сыром           | 60           | 4,3              | 7,5         | 4,6         | 102,6                          |
| 87-У           | Щи из свежей капусты с картофелем | 250          | 5,5              | 6,6         | 8,5         | 115,7                          |
| 54-1г          | Макароны отварные                 | 180          | 6,4              | 5,9         | 39,4        | 236,2                          |
| 280-У          | Фрикадельки "Школьные" в соусе    | 90           | 8,5              | 11          | 13,1        | 185,3                          |
| 349            | Компот из смеси сухофруктов       | 200          | 0,4              | 0           | 21,6        | 88,1                           |
| Пром.          | Хлеб ржано-пшеничный              | 60           | 4                | 0,7         | 23,8        | 117,4                          |
|                | <b>Итого за Обед</b>              | <b>840</b>   | <b>29,1</b>      | <b>31,7</b> | <b>111</b>  | <b>845,3</b>                   |