

Меню на 13.11.2023г.											
Неделя первая Понедельник		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>	5.0	<b>7.0</b>	<b>28.0</b>	<b>194</b>	<b>250/7</b>	6.3	10.2	38.1	270
	Икра кабачковая	<b>80</b>	5.0	<b>0.0</b>	<b>5.0</b>	<b>64</b>	<b>100</b>	7.0	1.0	7.0	90
	Бутерброд с маслом и сыром	<b>30/5/10</b>	5.0	<b>7.0</b>	<b>15.0</b>	<b>144</b>	<b>50/7/20</b>	9.2	11.6	24.2	242
	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
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2.3	<b>0.3</b>	<b>15.2</b>	<b>64</b>	<b>50</b>	3.8	1.0	25.4	106.5
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
	Плов из курицы	<b>180</b>	17.1	<b>21.4</b>	<b>28.4</b>	<b>377</b>	<b>250</b>	23.0	29.2	40.2	519
	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
	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0.5	<b>0.1</b>	<b>31.2</b>	<b>121</b>	<b>200</b>	0.5	0.1	31.2	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	Булочка сдобная	<b>50</b>	7.8	<b>8.4</b>	<b>52.3</b>	<b>317</b>	<b>50</b>	7.8	8.4	52.3	317
	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
1 ужин	Шницель	<b>80</b>	16.2	<b>14.5</b>	<b>13.9</b>	<b>252</b>	<b>100</b>	20.6	18.3	17.5	320
	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
	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
	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
	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	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
ИТОГО			86.7	<b>79.4</b>	<b>363.2</b>	<b>2515</b>		111.5	104.4	426.8	3152

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

Могорич Н.А.