

| Меню на 06.03.2024г. |                                   |                |                      |              |              |             |                |                      |       |       |       |
|----------------------|-----------------------------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|----------------|----------------------|-------|-------|-------|
| 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>150/20</b>  | 26.4                 | <b>19.0</b>  | <b>33.8</b>  | <b>408</b>  | <b>180/30</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   |
| ИТОГО                |                                   |                | 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

Могорич Н.А.