

**Меню на 23.09.2023г.**

Неделя вторая Суббота		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 пшеничная молочная жидкая	<b>180/5</b>	6.0	<b>7.0</b>	<b>14.0</b>	<b>213</b>	<b>250/7</b>	9.1	10.1	44.3	296
	Бутерброд с маслом и сыром	<b>30 5/10</b>	5.0	<b>7.0</b>	<b>14.0</b>	<b>145</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	0.5	25.4	106.5
	Банан	<b>1шт.</b>	2.0	<b>1.0</b>	<b>34.0</b>	<b>154</b>	<b>1шт.</b>	2.0	1.0	34.0	154
Обед	Суп картофельный с бобовыми и гречками	<b>250/20</b>	7.9	<b>4.3</b>	<b>31.05</b>	<b>199</b>	<b>300/25</b>	9.6	5.1	38.5	242
	Голубцы ленивые	<b>180/40</b>	20.8	<b>16.2</b>	<b>13.1</b>	<b>282</b>	<b>240/60</b>	28.6	22.4	17.9	388
	Огурец 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 свежих плодов	<b>200</b>	0.2	<b>0.1</b>	<b>17.2</b>	<b>68</b>	<b>200</b>	0.2	0.1	17.2	68
	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	Кондитерские изделия	<b>15</b>	1.2	<b>1.4</b>	<b>11.2</b>	<b>85</b>	<b>15</b>	1.2	1.4	11.2	85
	Чай с лимоном и сахаром	<b>200</b>	0.1	<b>0.00</b>	<b>9.3</b>	<b>37</b>	<b>200</b>	0.1	0.00	9.3	37
1 ужин	Рагу овощное с мясом	<b>200</b>	14.3	<b>17.3</b>	<b>14.0</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	14.3	17.3	14.0	269
	Помидор свежий	<b>50</b>	0.3	<b>0.1</b>	<b>0.8</b>	<b>22</b>	<b>50</b>	0.3	0.1	0.8	22
	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
	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
2 ужин	Йогурт	<b>200</b>	5.9	<b>5.3</b>	<b>28.9</b>	<b>163</b>	<b>200</b>	5.9	5.3	28.9	163
<b>ИТОГО</b>			79.2	<b>61.3</b>	<b>305.3</b>	<b>2080</b>		101.8	77.65	377.8	2649

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

Могорич Н.А.