

**Меню на 21.01.2024.**

Неделя первая Воскресенье		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 овсяная молочная жидкая	<b>180/5</b>	6.8	<b>8.9</b>	<b>28.3</b>	<b>221</b>	<b>250/7</b>	10.0	12.7	43.7	330
	Бутерброд с маслом	<b>30/10</b>	2.4	<b>8.6</b>	<b>14.6</b>	<b>146</b>	<b>50/20</b>	4.1	17.0	24.3	209
	Чай с сахаром и лимоном	<b>200</b>	0.1	<b>0.00</b>	<b>9.3</b>	<b>37</b>	<b>200</b>	0.1	00.0	9.3	37
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2.3	<b>0.3</b>	<b>15.2</b>	<b>64</b>	<b>50</b>	3.8	0.45	25.4	106.5
	Яйцо варёное/горошек зелёный	<b>1шт./50</b>	5.8	<b>3.8</b>	<b>2.6</b>	<b>78</b>	<b>1шт./50</b>	5.8	3.8	2.6	78
Обед	Суп картофельный с бобовыми и гречками	<b>250/20</b>	7.9	<b>4.3</b>	<b>31.5</b>	<b>199</b>	<b>300/25</b>	9.6	5.1	38.5	244
	Гуляш	<b>60/50</b>	22.5	<b>28.0</b>	<b>6.0</b>	<b>366</b>	<b>80/50</b>	28.5	37.4	9.1	487
	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
	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
	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
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 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
	Яблоко	<b>1шт.</b>	0.8	<b>0.0</b>	<b>20.2</b>	<b>86</b>	<b>1шт.</b>	0.8	0.0	20.2	86
1 ужин	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
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0.1	<b>0.00</b>	<b>9.3</b>	<b>35</b>	<b>200</b>	0.1	0.00	9.3	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>	5.0	<b>6.2</b>	<b>23</b>	<b>160</b>	<b>200</b>	5.0	6.2	23	160
ИТОГО			89.2	<b>90.1</b>	<b>345.8</b>	<b>2546</b>		114.3	123.2	418.0	3234

Повар  
 Деж. воспитатель  
 Мед. Сестра

Директора КОГОбУ ШИ ОВЗ п.Светлополянска  
Верхнекамского района

Могорич Н.А.