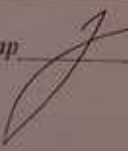




Утверждено:
Парасянух МКОУ СОШ №2
О.С. Мельникова

Меню
на 14 апреля 2025г.
Режим питания: двухразовое
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры	Цена блюда
			Белки г	Жиры г	Углеводы г			
Понедельник День 6								
Завтрак	Каша манная вязкая молочная со сливочным маслом	150	5,7	8,02	25,4	254	214	12р47к
	Бутерброд(хлеб пшеничный) с маслом и сыром	45/15/5	3,9	8,7	24,7	192	64	18р84к
	Чай с медом	200			15,04	60	458	15р58к
	Груша	115	0,4	0,3	10,3	47	n/n	27р60к
Итого за завтрак			10	17,02	75,44	553		74р49к
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	250	9,6	6,5	30,2	174	123	21р29к
	Салат витаминный	60	4,5	7,3	6,3	120	2	8р13к
	Рис отварной рассыпчатый	180	5,02	7,24	51,8	150	385	13р49к
	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	100	5,42	5,5	3,1	216	374	34р66к
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,68		23,05	95	459	2р35к
	Хлеб ржаной	28	4,68	1,58	23,2	97	n/n	2р46к
	Хлеб пшеничный	52,5	3,6	0,45	21,96	100	n/n	4р62к
Итого за обед			32,9	28,57	159,61	952		87р00к
Всего за день			42,9	45,59	235,05	1505		161р49к

Медсестра  Темошук Е.Г. Шеф - повар  Жалудева Л.В.

Меню

на 14 апреля 2025г

Ресурс питания: оптимальное
Воспитания воспитателя: 12 лет и старше



Имя фамилия	Наименование блюда	Вес г/шт	Плотность г/см³	Энергетическая ценность ккал/100г	Витамин содержание мг/100г	Жирность г/100г	Среднее по мг/100г	Масса кг/шт
Обед	Суп картофельный с фасолью	250	9,6	6,5	10,2	17,4	1,2	21,20г
	Салат овощной	100	6,6	12,6	17,3	150	2	12,60г
	Рис отварной	180	5,6	7,4	31,8	150	38,5	13,60г
	Компот фруктовый из яблок и груш	100	8,4	5,5	6,1	21,6	3,4	14,60г
	Молоко	200	0,6		21,6	9,5	4,9	2,35г
Ужин	Хлеб пшеничный	42	3	0,25	13,8	11,2	0,8	1,70г
	Хлеб ржаной	70	3	1,2	2,2	130	0,8	6,10г
	Молоко	124	0,4	0,4	10	4,5	0,6	21,00г
	Итого за сутки		35,70	35,13	171,26	10,2		11,615г

Меню составлено: Белый Тенюхов Е.Г. Школьный врач: Жуковская И.В.





Меню
на 14 апреля 2023 г.
Ресторан питания диспансера
Воскресенская клиника: 12 лет и старше

Итого в сутки
1100 ккал
1100 ккал
1100 ккал

Порция на человека	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. А	Вит. В	Вит. С	Вит. Е	Вит. Р	Вит. К
			Белок	Жиры	Углеводы							
1 порция	Каша манная вареная с маслом сливочным	200	7,7	9,08	81,2	34,5	214	1700				
1 порция	Картофельное пюре с маслом сливочным	60-80	4,75	2,45	26,7	200	69	1200				
1 порция	Чай с медом	200	0,4	0,1	10,3	47	40	150-250				
1 порция	Пшеница	150	12,85	24,68	91,10	650		1810				
1 порция	Сыр творожный с добавлением	250	9,6	6,5	16,7	174	121	2100				
1 порция	Сыр творожный	100	6,67	12,64	17,31	150	2	1200				
1 порция	Пюре картофельное	180	5,02	7,24	51,8	150	383	1300				
1 порция	Консервированная курица с соусом сливочным	100	5,42	5,5	3,1	216	174	1400				
1 порция	Чай с сахаром и лимонным	200	0,68		21,05	95	459	2000				
1 порция	Хлеб пшеничный	72	4,28	2,08	35,2	112	100	1000				
1 порция	Хлеб пшеничный	60	5	1,2	22	130	100	1000				
1 порция	Итого за день		49,52	39,84	263,82	1677		9400				

Меню составлено: Березина Е.В. Врач-диетолог
Журнал № 1/2



