**Меню**

для питания детей с 7 до 11 лет

 «21» сентября 2020 г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Химический состав** | **Цена, р** | **Наименование пищевых веществ, мг** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл., г** | **ЭЦ, ккал** | **Витамины** | **Минералы** |
| **С** | **В1** | **А** | **Е** | **Каль-****ций** | **Фос-****фор** | **Маг-****ний** | **Желе-****зо** |
| **Обед** | **27,8** | **23,7** | **124,4** | **822,0** |  | **35,8** | **0,6** | **0,1** | **6,1** | **224,3** | **558,2** | **123,5** | **6,2** |
| Тефтели рыбные запеченные |  **80** | 12,6 | 8,2 | 14,2 | 181 |  | 1,0 | 0,1 | 0,0 | 2,7 | 42,0 | 195,0 | 25,6 | 0,2 |
| Картофельное пюре  |  **150** | 3,3 | 4,4 | 23,5 | 147 |  | 11,56 | 0,15 | 0,06 | 0,17 | 40,5 | 70,5 |  12,5 | 1,00 |
| Чай с молоком  | **200** | 2,8 | 2,5 | 20,1 | 144 |  | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 247,0 | 136,8 | 21,2 | 0,1 |
| Бутерброд с сыром | **20/10** | 5,1 | 3,7 | 9,7 | 93 |  | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 204,0 | 133 | 13,8 | 0,4 |
| Хлеб пшеничный  | **50** | 4,9 | 0,8 | 21,7 | 114 |   | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 19,8 | 130,8 | 37,2 | 2,5 |
| Хлеб ржаной  | **30** | 1,4 | 0,3 | 13,1 | 61 |  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 5,7 | 0,8 |
| Фрукт яблоко | **180** | 0,3 | 0,3 | 17,4 | 73 |  | 3,1 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 12,5 | 6,3 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого**  | **58,2** | **43,9** | **244,1** | **1635** | **80** | **51,96** | **1,05** | **0,16** | **10,37** | **790,1** | **1240** | **239,5** | **11,2** |

**Меню ОВЗ**

для питания детей с 7 до 11 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Химический состав** | **Цена, р** | **Наименование пищевых веществ, мг** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл., г** | **ЭЦ, ккал** | **Витамины** | **Минералы** |
| **С** | **В1** | **А** | **Е** | **Каль-****ций** | **Фос-****фор** | **Маг-****ний** | **Желе-****зо** |
| **Завтрак** | **19,1** |  **25,5** | **74,9** | **606** |  | **0,7** | **0,1** | **0,3** | **1,2** | **325,6** | **278,4** | **41,8** | **1,6** |
| Макароны отварные с сыром  | **150** | 15,7 | 17,9 | 36,7 | 371 |  | 0,7 | 0,1 | 0,3 | 0,8 | 315,4 | 245,0 | 35,2 | 0,8 |
| Бутерброд с маслом | **30/10** | 2,3 | 7,4 | 14,5 | 134 |  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 6,4 | 16,0 | 2,8 | 0,2 |
| Чай с сахаром | **200** | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61 |  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Фрукт  | **199** | 0,3 | 0,3 | 17,4 | 73 |  | 3,1 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 12,5 | 6,3 | 0,0 | 0,0 |
| Сок фруктовый | **200** | 0,6 | 0,2 | 15,8 | 67 |  | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 55,00 | 26,0 | 8,0 | 0,00 |
| Йогурт | **100** | 1,8 | 1,5 | 4,5 | 39 |  | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 285,0 | 205,0 | 23,0 | 0,0 |
| Кондитерское изделие | **28** | 0,7 | 0,9 | 9,5 | 49 |  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого**  | **40,7** | **53,7** | **188,3** | **1400** | **109,6** | **5** | **1,2** | **0,6** | **2,9** | **1000,01** | **776,7** | **110,8** | **4,4** |

повар: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н.Зайцева