**Меню**

для питания детей с 12 до 18 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** | **32,1** | **28,5** | **139,7** | **943,4** |  | **41,8** | **0,6** | **0,1** | **6,8** | **250,1** | **623,7** | **152,1** | **7,2** |
| Тефтели рыбные запеченные |  **100** | 15,1 | 10,3 | 17 | 221 |  | 1,2 | 0,1 | 0,0 | 3,1 | 52,5 | 222,3 | 44,6 | 0,3 |
| Картофельное пюре  |  **180** | 3,9 | 5,9 | 26,7 | 176 |  | 13,87 | 0,18 | 0,07 | 0,20 | 48,6 | 84,6 |  15,0 | 1,20 |
| Сок фруктовый | **200** | 0,6 | 0,2 | 15,8 | 67 |  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 55,00 | 26,0 | 8,0 | 0,0 |
| Бутерброд с сыром | **30/15** | 6,1 | 4,1 | 14,5 | 119 |  | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 0,5 | 306,0 | 199,5 | 20,7 | 0,5 |
| Хлеб пшеничный  | **60** | 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  | **50** | 2,4 | 0,5 | 21,9 | 101 |  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,0 | 43,5 | 9,5 | 1,4 |
| Фрукт яблоко | **155** | 0,3 | 0,3 | 17,4 | 73 |  | 3,1 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 12,5 | 6,3 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого**  | **65,4** | **50,6** | **274,7** | **1814,4** | **90** | **60,17** | **1,08** | **0,27** | **11,2** | **753,3** | **1336,7** | **287,1** | **13,1** |

**Меню ОВЗ**

для питания детей с 12 до 18 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  | **180** | 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 мандарин | **134** | 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** | **99,6** | **5** | **1,2** | **0,6** | **2,9** | **1000,01** | **776,7** | **110,8** | **4,4** |

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