«23 » марта 2022 г. *Утверждаю* *Е.Б. Мельник*

с 7 до 11 лет					
Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции (г)**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетич. Ценность (ККАЛ)**
		Б	**Ж**	**У**	
Завтрак					
Булка/батон	1/20	1,46	2,36	12,27	76,07
Каша молочная из хлопьев овсяных с маслом, сахаром	200/5/5	10,27	18,00	68,53	477,33
Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00
Фрукты свежие	100	0,40	0,00	12,60	52,00
ИТОГО:	***545***	***12,23***	***20,36***	***108,40***	***665,40***
Обед					
Суп картофельный с фасолью на бульоне	200	4,14	4,28	18,88	130,60
Капуста тушеная свежая	160	3,20	5,76	16,96	132,80
Котлета из говядины	90	14,85	6,03	2,79	125,10
Свекла тушеная	60	1,08	2,28	6,54	51,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20
Хлеб ржаной	30	3,20	0,30	14,00	67,10
Компот из сухофруктов	200	0,30	0,00	34,52	139,20
ИТОГО:	***770***	***29,14***	***18,95***	***108,18***	***716,00***
Полдник					
Пирожок с картошкой	100	5,87	3,20	42,13	221,33
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	35,26	143,80
ИТОГО:	***300***	***6,55***	***3,20***	***77,39***	***365,13***
ВСЕГО:		**47,91**	**42,51**	**293,98**	**1746,54**

с 12 до 18 лет					
Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции (г)**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетич. Ценность (ККАЛ)**
		Б	**Ж**	**У**	
Завтрак					
Булка/батон	1/20	2,37	0,30	14,49	70,20
Каша молочная из хлопьев овсяных с маслом, сахаром	250/5/5	12,83	22,50	85,67	596,67
Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00
Фрукты свежие	100	0,40	0,00	12,60	52,00
ИТОГО:	***595***	***15,70***	***22,80***	***127,76***	***778,87***
Обед					
Суп картофельный с фасолью на бульоне	250	5,18	5,35	23,60	163,25
Капуста тушеная свежая	200	4,00	7,20	21,20	166,00
Котлета из говядины	100	16,50	6,70	3,10	139,00
Свекла тушеная	100	1,80	3,80	10,90	85,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20
Хлеб ржаной	30	3,20	0,30	14,00	67,10
Компот из сухофруктов	200	0,30	0,00	34,52	139,20
ИТОГО:	***910***	***33,35***	***23,65***	***121,81***	***829,75***
Полдник					
Пирожок с картошкой	100	5,87	3,20	42,13	221,33
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	35,26	143,80
ИТОГО:	***300***	***6,55***	***3,20***	***77,39***	***365,13***
ВСЕГО:		**55,60**	**49,65**	**326,96**	**1973,75**

Врач _____ **Осипенко Т.Н.**

3 день 10-дневного меню, утвержденного 31.03.2021г.