

УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГОбУ ШОВЗ

г. Слободского

И.А.Малых

**Меню для организации питания обучающихся структурного подразделения КОГОбУ
ШОВЗ г.Слободского на 5-7 мая 2025 года**

Сезон: весенне-летнее

Приём пищи, наименование блюда, состав	7-11 лет					12-18 лет				
	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Калор	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Калор
		Белки	Жиры	Углев			Белки	Жиры	Углев	
Неделя 2, Понедельник										
Завтрак										
Каша Дружба	150/4	4,6	6,4	24,3	174	200/5	6,1	8,5	32,4	232
Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	200	3	3,1	17,9	109
Бутерброд с маслом	50/10	5,7	16	26,4	200	100/15	14,4	18	34,7	407
Завтрак 2										
Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	200	3,6	3,6	22,8	135
Яйцо вареное	1шт./40	4,5	3,8	0,1	63	1шт./40	4,5	3,8	0,1	63
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,4	106,5	50	3,8	0,45	25,4	106,5
Фрукт	1 шт.	1,5	0	30	80	1 шт.	1,5	0	30	80
Обед										
Салат из свеклы с сыром и чесноком	90	4,8	13,1	12,9	171	100	5,4	14,6	14,3	189
Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,1	5,6	7,3	88	300/10	2,5	6,4	8,7	102
Плов из курицы	250	23,8	24,3	40,2	479	300	29,5	30	47,3	581
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	200	0,2	0,1	25,4	99
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161
Полдник										
Сок фруктовый	200	0,5	0	9,1	78	200	0,5	0	9,1	78
Пирожки с б/к капустой	75	5,1	5,3	26,1	174	100	6	6,8	29,5	205
Ужин										
Рыба запеченная с яйцом	80/30	19,7	12,1	3,8	203	100/40	24,8	15,3	4,8	256
Запеканка из творога	150/20	28,3	21	44,4	400	220/30	52,8	48	74	665
Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	200	2,4	0,1	41,4	171
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161
Ужин 2										
Фрукт	1 шт.	1,5	0	30	80	1 шт.	1,5	0	30	80
Итого		129,5	116,75	486,1	3356,5	1800	180,3	161,15	569,6	4212,5
Неделя 2, Вторник										
Завтрак										
Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,46	7,47	25,2	193	200/6	7,3	8,9	33,7	245
Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	200	3	3,1	17,9	109
Бутерброд с маслом	50/10	5,7	16	26,4	200	100/15	14,4	18	34,7	407
Завтрак 2										
Сок фруктовый	200	0,5	0	9,1	78	200	0,5	0	9,1	78
Гренки с сыром	30	4,7	4,8	17,58	132	50	7,8	8	29,3	220
Кондитерские изделия	50	4	4,7	37,3	283,3	50	4	4,7	37,3	283,3
Обед										
Салат Здоровье	80	1,3	5,9	4,6	76	100	1,6	7,1	5,7	92

Приём пищи, наименование блюда, состав	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Калор	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Калор
		Белки	Жиры	Углев			Белки	Жиры	Углев	
Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	300	8,1	5	23,4	172
Рагу овощное с мясом	220	19,6	24	16,5	335	250	22,3	34	18,7	380
Кисель абрикосовый	200	0,01	0	36,36	141,31	200	0,01	0	36,36	141,31
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161
Полдник										
Кисломолочный продукт	200	5,6	0,1	16,4	91	200	5,6	0,1	16,4	91
Булочка Домашняя	50	3,5	5,9	26,7	174	75	5,3	8,8	30	261
Ужин										
Салат из квашенной капусты с яблоком	90	1,3	4,1	7,6	72	100	1,6	5,1	9,4	90
Котлета рыбная	80	11,9	9,1	10,3	172	100	14,9	11,4	12,9	215
Пюре розовое	200	4,9	8,4	34,5	173	230	6,9	9,6	38,9	199
Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	200	0,2	0	13,7	53
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161
Ужин 2										
Фрукт	1 шт.	1,5	0	30	80	1 шт.	1,5	0	30	80
Итого		94,27	99,54	448,28	3052,6	2505	122,81	126,17	519,3	3770,6
Неделя 2, Среда										
Завтрак										
Каша манная с маслом	150/4	4,5	7,4	21,9	161	200/5	6	9,8	29,2	214
Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	200	3,6	3,6	22,8	135
Бутерброд с маслом и сыром	70	13,8	17	37,5	309	125	19,8	33	40	450
Завтрак 2										
Сок фруктовый	200	0,5	0	9,1	78	200	0,5	0	9,1	78
Гренки (мягкие)	70	5,65	7,67	27,7	197,6	70	5,65	7,67	27,7	197,6
Фрукт	1шт.	1,5	0	30	80	1шт.	1,5	0	30	80
Обед										
Салат "Студенческий"	80	3	10,4	4,9	107	100	3,7	10,5	6,1	134
Рассольник Ленинградский	250/10	3,4	6,7	15,7	126	300/10	4,8	9,5	18,8	167
Зразы Ленивые	100	10,5	14,7	11,7	221	120	12,6	23,6	14	265
Капуста тушеная	200	4,3	6,5	18,8	151	230	5	7,5	21,7	173
Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	200	2,4	0,1	41,4	171
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161
Полдник										
Кисломолочный продукт	200	5,6	0,1	16,4	91	200	5,6	0,1	16,4	91
Плюшка Новомосковская	60	4,4	3,1	27,9	159	90	6,6	4,7	41,9	238
Ужин										
Салат из солёных огурцов с луком	90	2,3	4,5	2,4	61	100	2,8	4,9	2,9	70
Рыба тушенная в томате с овощами	140	20,2	9,5	4,6	184	160	22,5	10,9	5,5	209
Картофель отварной с маслом	200/5	7,9	9,2	27,7	368	230/5	8,5	9,8	31,9	393
Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	200	0,2	0	13,7	53
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161
Ужин 2										
Фрукт	1 шт.	1,5	0	30	80	1 шт.	1,5	0	30	80
Итого		109,65	102,27	462,8	3278,6	2245	131,05	138,07	524,9	3852,6

[illegible]

[illegible]

[illegible]