

## МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

### 10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ОБЕД (ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>	Борщ Сибирский	250	12,3	10,2	14,5	196,4	88
<b>ДЕНЬ 1</b>	Рагу из овощей	180	2,7	6,9	15,6	135,7	187
<b>ОБЕД</b>	Биточек из курицы	100	10,4	10,3	10,7	176,8	309/363
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>32,2</b>	<b>29,0</b>	<b>118,2</b>	<b>857,7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 2</b>	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,0	4,0	6,7	69,8	87
<b>ОБЕД</b>	Картофельное пюре	180	3,8	6,4	23,8	167,4	54-11г
	Биточки рыбные (треска)	110	14,4	4,2	17,1	162,2	234
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	80,7	54-1хн
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
	Кондитерское изделие (печенье)	50	3,8	4,9	37,2	208,5	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>880</b>	<b>30,9</b>	<b>20,4</b>	<b>142,6</b>	<b>874,1</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 3</b>	Суп куриный	250	4,3	4,4	10,9	100,0	152
<b>ОБЕД</b>	Каша вязкая с морковью	180	3,0	3,8	28,8	161,6	178
	Напиток витаминный	200	0,5	0,2	26,8	82,2	473
	Рулет с яйцом	100	14,7	13,0	8,8	206,6	276
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>28,5</b>	<b>22,6</b>	<b>118,2</b>	<b>756,9</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 4</b>	Суп кудрявый	250	6,9	8,7	4,6	123,9	120
<b>ОБЕД</b>	Каша вязкая (гречка)	180	4,9	5,0	21,9	151,3	303
	Зразы "Школьные"	100	14,8	17,3	14,8	269,5	96
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>32,2</b>	<b>32,1</b>	<b>104,0</b>	<b>825,7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 5</b>	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,2	12,7	5,1	146,8	69
<b>ОБЕД</b>	Суп-лапша домашняя	250	5,3	6,3	13,0	130,3	113
	Картофель в молоке	180	3,9	3,9	21,4	136,2	161
	Биточки рыбные (минтай)	120	15,5	4,8	18,6	178,6	234
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,2	54-34хн
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
	Фрукты свежие ( груша )	100	0,4	0,3	10,3	45,5	338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1040</b>	<b>35,0</b>	<b>29,1</b>	<b>117,5</b>	<b>869,1</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	3,2	67,3	57
<b>ДЕНЬ 1</b>	Солянка	250	6,5	7,4	4,6	109,2	124
<b>ОБЕД</b>	Макаронные отварные с сыром	200	10,7	10,2	36,1	279,0	204
	Гуляш из говядины	100	14,5	12,9	4,4	185,5	282
	Кисель фруктовый	200	0,2	0,1	37,4	149,8	428
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>37,8</b>	<b>36,3</b>	<b>110,5</b>	<b>912,3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Салат из свеклы с сыром	100	3,4	12,7	6,7	154,3	84
<b>ДЕНЬ 2</b>	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,0	4,0	12,1	91,6	82
<b>ОБЕД</b>	Каша вязкая (рисовая)	180	2,6	4,2	27,0	156,3	303
	Биточки рыбные (минтай)	120	15,5	4,8	18,6	178,6	234
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,2	54-34хн
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>950</b>	<b>31,0</b>	<b>26,9</b>	<b>118,4</b>	<b>835,9</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Суп-лапша домашняя	250	5,3	6,3	13,0	130,3	113
<b>ДЕНЬ 3</b>	Рагу из овощей	180	2,7	6,9	15,6	135,7	187
	Рулет с яйцом	100	14,7	13,0	8,8	206,6	276
<b>ОБЕД</b>	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	35,8	111,7	388
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>28,0</b>	<b>27,4</b>	<b>107,8</b>	<b>750,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Салат из свеклы с яблоками	100	1,0	5,5	10,6	95,2	54
<b>ДЕНЬ 4</b>	Суп куриный	250	4,3	4,4	10,9	100,0	152
<b>ОБЕД</b>	Каша вязкая (пшеничная)	180	4,3	5,0	24,3	159,5	303
	Сердце в соусе	100	12,7	8,7	4,8	149,4	262/330
	Компот из плодов свежих	200	0,2	0,1	19,7	78,9	452
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>930</b>	<b>29,7</b>	<b>24,7</b>	<b>113,2</b>	<b>791,9</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Щи по-уральски (с крупой)	250	1,8	3,3	8,4	70,6	93
<b>ДЕНЬ 5</b>	Рагу из мяса птицы (курица)	280	21,8	26,5	27,3	432,6	334
<b>ОБЕД</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>29,8</b>	<b>31,0</b>	<b>101,8</b>	<b>801,3</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>			<b>31,5</b>	<b>28,0</b>	<b>115,2</b>		