

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1	Омлет натуральный/горошек зеленый	100/100	11,3	12,3	8,1	188,0	232/22
ДЕНЬ 1	Какао с молоком	200	4,1	3,3	14,3	102,3	268
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	20,8	16,6	62,4	480,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 2	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	15
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью с соусом	150/50	18,1	14,8	38,9	360,0	324/327
	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,5	13,7	89,0	268
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	28,0	22,5	78,9	628,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 3	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	3,2	67,3	57
ЗАВТРАК	Картофель в молоке	180	3,9	3,9	21,4	136,2	161
	Сердце в соусе	100	12,7	8,7	4,8	149,4	262/330
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	23,1	18,7	87,2	610,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 4	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,8	5,4	16,6	122,4	54-14з
ЗАВТРАК	Каша вязкая (рисовая)	180	2,6	4,2	27,0	156,3	303
	Котлеты рыбные (минтай)	120	12,6	4,1	15,8	149,5	234/363
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,7	54-3гн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	20,1	14,1	82,6	537,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 5	Кукуруза консервированная	100	2	0,3	10,2	58	29
ЗАВТРАК	Макароны отварные с овощами	180	5,7	7,4	32,0	217,1	54-2г
	Биточек из курицы	120	12,3	12,5	12,9	211,7	309/363
	Чай с сахаром (вариант 2)	200	0,1	0	5,7	23,6	54-45гн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	23,7	20,6	82,3	614,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Рагу из овощей	180	2,7	6,9	15,6	135,7	187
ДЕНЬ 1	Котлеты из говядины	110	17,7	16,6	18,9	286,4	268
ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	23,7	24,5	92,1	672,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	15
ДЕНЬ 2	Пудинг рисовый с творогом и сгущенным молоком	200	11,5	8,6	37,4	272,7	199
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,5	13,7	89,0	268
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	21,4	16,2	77,9	542,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	1,5	10	36
ДЕНЬ 3	Картофельное пюре	180	3,8	6,4	23,8	167,4	54-11г
ЗАВТРАК	Рыба тушеная с овощами	120	14,1	6,0	5,3	132,1	254
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,7	54-3гн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,3	2,9	22,3	125,1	Пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		680	24,9	15,8	81,1	566,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Картофель в молоке	180	3,9	3,9	21,4	136,2	161
ДЕНЬ 4	Биточек из курицы	100	10,4	10,3	10,7	176,5	309/363
ЗАВТРАК	Чай с сахаром (вариант 2)	200	0,1	0	5,7	23,6	54-45гн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,3	14,9	66,0	474,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,8	5,4	16,6	122,4	54-14з
ДЕНЬ 5	Каша вязкая с морковью (рис)	180	3,0	3,8	28,8	161,6	178
ЗАВТРАК	Биточки паровые	100	15,0	13,6	11,5	221,7	281
	Чай с сахаром (вариант 2)	200	0,1	0	5,7	23,6	54-45гн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	24,0	23,5	85,8	644,5	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			22,9	18,7	79,6	577,2	