

меню сезон - лето возраст 12-18 лет

прием пищи	наименование	выход блюда (г)	пищевые вещества				энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1 ДЕНЬ									
завтрак	каша молочная рисовая с маслом	230	14,25	17,5	37,8	368	168		31,00
	батон юбилейный в/с	20	3,45	0,9	15,33	90,24	пр		5,00
	фрукты	100	0,5	0,4	9,8	47	пр		19,78
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	943		6,00
	итого завтрак:	550	18,40	18,80	76,93	561,20			
обед	овощная нарезка(сезонно)	100	0,98	0,25	5,1	35	43		21,00
	щи из свежей капусты на кур. бульоне	250	3,33	5,26	6,5	165	187		23,00
	макаронные отварные	180	3,6	4,6	23,12	165	688		11,00
	гуляш из мяса кур	100	16	17,1	0	202	591		33,20
	кисель витаминизированный	180	0,84	0,64	53,23	135	35		11,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр		4,00
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр		3,91
	итого обед:	850	29,99	28,67	116,63	847,5			168,89
прием пищи	наименование	выход блюда (г)	пищевые вещества				энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
2 ДЕНЬ									
завтрак	пельмени отварные с заправкой	230	15,26	18,79	42,6	366,23	пр		36,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	0		4,00
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	943		6,00
	фрукты	100	0,5	0,4	9,8	47	пр		19,78
	итого завтрак:	550	18,39	19,49	81,73	544,53			
обед	овощная нарезка(сезонно)	100	0,98	0,25	5,1	35	43		21,00
	суп вермишелевый на кур. бульоне	250	3,6	3,9	23,2	168,23	254		25,00
	рагу овощное с мясом кур	230	18,2	21,21	39,2	395	289		41,20
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349		8,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр		4,00
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр		3,91
	итого обед:	800	28,02	26,18	115,58	821,13			168,89
прием пищи	наименование	выход блюда (г)	пищевые вещества				энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
3 ДЕНЬ									
завтрак	блинчики с джемом	250	17,8	18,54	54,23	445	пр		32,00
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	943		6,00
	фрукты	100	0,5	0,4	9,8	47	пр		19,78
	итого завтрак:	550	18,5	18,94	78,03	548			
обед	овощная нарезка(сезонно)	100	0,98	0,25	5,1	35	43		21,00
	рассольник "ленинградский" на кур. бульо	250	5,56	7,87	16,23	178,56	197		25,00
	картофельное пюре	180	2,25	4,8	21,23	187	694		18,00
	котлета мясная	100	14,25	15,45	26,59	198	275		31,20
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349		8,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр		4,00
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр		3,91
	итого обед:	850	28,28	29,19	117,23	821,46			168,89
прием пищи	наименование	выход блюда (г)	пищевые вещества				энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
4 ДЕНЬ									
завтрак	макаронные с сыром	230	15,23	18,26	40,1	375,12	204		27,00
	батон юбилейный в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр		5,00
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	943		6,00
	фрукты	100	0,5	0,4	9,8	47	пр		19,78
	итого завтрак:	550	18,36	18,96	79,23	553,42			
обед	овощная нарезка(сезонно)	100	0,98	0,25	5,1	35	43		21,00
	суп гороховый на кур. бульоне	250	5,64	2,8	4,4	185,02	232		20,00
	плов из мяса кур	250	15,25	24,26	25,63	320,02	706		51,20
	кисель витаминизированный	180	0,84	0,64	53,23	135	35		11,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр		4,00
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр		3,91
	итого обед:	820	27,95	28,77	117,04	820,54			168,89
прием пищи	наименование	выход блюда (г)	пищевые вещества				энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
5 ДЕНЬ									
завтрак	вареники с картофелем	250	15,2	16,56	68,23	389	пр		33,00
	кофейный напиток	200	2,84	2	5,23	119,4	395		10,00
	фрукты	100	0,5	0,4	9,8	47	пр		19,78
	итого завтрак:	550	18,54	18,96	83,26	555,4	395		
обед	овощная нарезка(сезонно)	100	0,98	0,25	5,1	35	43		21,00
	суп фасолевый на кур. бульоне	250	3,45	4,5	30,23	186,53	212		21,20
	макаронные отварные	180	3,6	4,6	23,12	165	688		11,00
	мясо кур запеченное	100	15,6	19,45	12,35	178,23	697		37,00
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349		8,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр		4,00
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр		3,91
	итого обед:	850	28,87	29,62	118,88	787,66			168,89

прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
		блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
6 ДЕНЬ								
з а р в а к т к	каша молочная манная	230	15,64	18,45	40,04	366,12	405	31,00
	батон юбилейный в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	5,00
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	943	6,00
	фрукты	100	0,5	0,4	9,8	47	пр	19,78
	итого завтрак:	550	18,77	19,15	79,17	544,42		
о б е д	овощная нарезка(сезонно)	100	0,98	0,25	5,1	35	43	21,00
	суп вермишелевый на кур. бульоне	250	3,6	3,9	23,2	168,23	254	25,00
	рис отварной	180	3,85	5,56	20,21	190,12	751	12,00
	печень куриная тушеная	100	16,56	20,23	30,12	204,25	692	33,20
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,00
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	3,91
итого:	итого обед:	850	30,23	30,76	126,71	820,5		168,89
прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
		блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
1	2	3	4	5	6	7	9	
7 ДЕНЬ								
з в р а т а к	блинчики с джемом	250	17,8	18,54	54,23	445	пр	32,00
	фрукты	100	0,5	0,4	9,8	47	пр	19,78
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	943	6,00
	итого завтрак:	550	18,5	18,94	78,03	548		
о б е д	овощная нарезка(сезонно)	100	0,98	0,25	5,1	35	43	21,00
	щи из свежей капусты на кур. бульоне	250	3,33	5,26	6,5	165	187	23,00
	гречка отварная	180	8,7	9,72	30	198,23	405	13,00
	шницель	100	8,6	10,32	22,36	174,02	пр	38,20
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,00
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	3,91
итого:	итого обед:	850	26,85	26,37	112,04	795,15		168,89
прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
		блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
1	2	3	4	5	6	7	9	
8 ДЕНЬ								
з а р в а к	каша молочная пшеничная	255	10,56	12,54	42,56	335,12	303	27,00
	булочка к чаю	75	3,21	2,99	20,1	100,23	пр	13,78
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	943	6,00
	сыр твердых сортов	20	3,62	4,42	0,04	54,54	пр	16,00
	итого завтрак:	550	17,59	19,95	76,7	545,89		
о б е д	овощная нарезка(сезонно)	100	0,98	0,25	5,1	35	43	21,00
	суп с клецками на кур. бульоне	250	8,79	2,8	38,45	258,23	232	18,00
	плов из мяса кур	250	15,25	24,26	25,63	320,02	706	51,20
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,00
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	3,91
итого:	итого обед:	820	30,26	28,13	117,26	836,15		168,89
прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
		блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
1	2	3	4	5	6	7	9	
9 ДЕНЬ								
з а р в а к т к	макаронны с сыром	230	15,42	18,45	40,2	375,12	204	27,00
	батон юбилейный в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	5,00
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	943	6,00
	фрукты	100	0,5	0,4	9,8	47	пр	19,78
	итого завтрак:	550	18,55	19,15	79,33	553,42		
о б е д	овощная нарезка(сезонно)	100	0,98	0,25	5,1	35	43	21,00
	суп гороховый на кур. бульоне	250	5,64	2,8	4,4	185,02	232	20,00
	гречка отварная	180	8,7	9,72	30	198,23	405	13,00
	тефтели мясные	100	7,8	14,85	7,32	210,02	668	38,20
	кисель витаминизированный	180	0,84	0,64	53,23	135	35	11,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,00
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	3,91
итого:	итого обед:	850	29,2	29,08	128,73	908,77		168,89
прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
		блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
1	2	3	4	5	6	7	9	
10 ДЕНЬ								
з а р в а к	вареники с картофелем	250	15,2	16,56	68,23	389	пр	33,00
	кофейный напиток	200	2,84	2	5,23	119,4	395	10,00
	фрукты	100	0,5	0,4	9,8	47	пр	19,78
	итого завтрак:	550	18,54	18,96	83,26	555,4		
о б е д	овощная нарезка(сезонно)	100	0,98	0,25	5,1	35	43	21,00
	суп крестьянский на кур. бульоне	250	9,21	6,54	33,98	187,56	212	23,00
	картофельное пюре	180	2,25	4,8	21,23	187	694	18,00
	рыба тушеная	100	12,1	18,2	10,23	189,01	412	28,20
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,00
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	3,91
итого:	итого обед:	850	29,78	30,61	118,62	821,47		168,89

ПОДПИСИ СТОРОН

Директор МКУ ДО ДЭБЦ "Эко-Дон"

И.Ю.Глазунов

м.п.

Индивидуальный Предприниматель
Шевченко Оксана Геннадьевна

О.Г.Шевченко

м.п.