

меню сезон - лето возраст 12-18 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	цена
			белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 ДЕНЬ								
завтрак	каша молочная рисовая	230	14,25	17,5	37,8	368	168	32,43
	батон юбилейный в/с	20	3,45	0,9	15,33	90,2	пр	5,23
	фрукты	100	0,5	0,4	9,8	47	пр	20,69
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	6,28
итого завтрак:		550	18,40	18,80	76,93	561,20		
обед	овощная нарезка(сезонно)	100	0,98	0,25	5,1	35	43	21,97
	щи из свежей капусты на кур. бульоне	250	3,33	5,26	6,5	165	187	24,05
	макароны отварные	180	3,6	4,6	23,12	165	688	11,51
	гуляш из мяса кур	100	16	17,1	0	202	591	34,73
	кисель витаминизированный	180	0,84	0,64	53,23	135	35	11,51
прием пищи	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,18
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	4,09
итого обед:		850	29,99	28,67	116,63	847,5		176,67
2 ДЕНЬ								
завтрак	пельмени отварные	230	15,26	18,79	42,6	366,23	пр	37,66
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	0	4,18
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	6,28
	фрукты	100	0,5	0,4	9,8	47	пр	20,69
итого завтрак:		550	18,39	19,49	81,73	544,53		
обед	овощная нарезка(сезонно)	100	0,98	0,25	5,1	35	43	21,97
	суп вермишелевый на кур. бульоне	250	3,6	3,9	23,2	168,23	254	26,15
	рагу овощное с мясом кур	230	18,2	21,21	39,2	395	289	43,10
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,37
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,18
прием пищи	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	4,09
	итого обед:	800	28,02	26,18	115,58	821,13		176,67

прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
			белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)			
1	2	3	4	5	6	7	9	
3 ДЕНЬ								
завтрак	блинчики с джемом	250	17,8	18,54	54,23	445	пр	33,47
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	6,28
	фрукты	100	0,5	0,4	9,8	47	пр	20,69
	итого завтрак:	550	18,5	18,94	78,03	548		
обед	овощная нарезка(сезонно)	100	0,98	0,25	5,1	35	43	21,97
	рассольник "ленинградский" на кур. бульоне	250	5,56	7,87	16,23	178,56	197	26,15
	картофельное пюре	180	2,25	4,8	21,23	187	694	18,83
	котлета мясная	100	14,25	15,45	26,59	198	275	32,64
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,37
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,18
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	4,09
итого:	итого обед:	850	28,28	29,19	117,23	821,46		176,67
прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
4 ДЕНЬ								
завтрак	макароны с сыром	230	15,23	18,26	40,1	375,12	204	28,24
	батон юбилейный в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	5,23
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	6,28
	фрукты	100	0,5	0,4	9,8	47	пр	20,69
	итого завтрак:	550	18,36	18,96	79,23	553,42		
обед	овощная нарезка(сезонно)	100	0,98	0,25	5,1	35	43	21,97
	суп гороховый на кур. бульоне	250	5,64	2,8	4,4	185,02	232	20,92
	плов из мяса кур	250	15,25	24,26	25,63	320,02	706	53,56
	кисель витаминизированный	180	0,84	0,64	53,23	135	35	11,51
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,18
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	4,09
итого:	итого обед:	820	27,95	28,77	117,04	820,54		176,67
прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	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	34,52

кофейный напиток	200	2,84	2	5,23	119,4	395	10,46
фрукты	100	0,5	0,4	9,8	47	пр	20,69
итого завтрак:	550	18,54	18,96	83,26 *	555,4	395	
овощная нарезка(сезонно)	100	0,98	0,25	5,1	35	43	21,97
суп фасолевый на кур. бульоне	250	3,45	4,5	30,23	186,53	212	22,18
макароны отварные	180	3,6	4,6	23,12	165	688	11,51
мясо кур запеченое	100	15,6	19,45	12,35	178,23	697	38,70
компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,37
хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,18
хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	4,09
итого: обед:	850	28,87	29,62	118,88	787,66		176,67
прием пищи	выход	пищевые вещества		энергет.		№	ЦЕНА
	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	

6 ДЕНЬ

каша молочная манная	230	15,64	18,45	40,04	366,12	405	32,43
батон юбилейный в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	5,23
чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	6,28
фрукты	100	0,5	0,4	9,8	47	пр	20,69
итого завтрак:	550	18,77	19,15	79,17	544,42		
овощная нарезка(сезонно)	100	0,98	0,25	5,1	35	43	21,97
суп вермишелевый на кур. бульоне	250	3,6	3,9	23,2	168,23	254	26,15
рис отварной	180	3,85	5,56	20,21	190,12	751	12,55
печень куриная тушеная	100	16,56	20,23	30,12	204,25	692	34,73
компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,37
хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,18
хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	4,09
итого: обед:	850	30,23	30,76	126,71	820,5		176,67
прием пищи	выход	пищевые вещества		энергет.		№	ЦЕНА
	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
1	3	4	5	6	7	9	

7 ДЕНЬ

блинчики с джемом	250	17,8	18,54	54,23	445	пр	33,47
фрукты	100	0,5	0,4	9,8	47	пр	20,69
чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	6,28
итого завтрак:	550	18,5	18,94	78,03	548		
обед	100	0,98	0,25	5,1	35	43	21,97

		250	3,33	5,26	6,5	165	187	24,06
	щи из свежей капусты на кур. бульоне	250	3,33	5,26	6,5	165	187	24,06
	гречка отварная	180	8,7	9,72	30	198,23	405	13,60
	шницель	100	8,6	10,32	22,36	174,02	пр	39,96
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,37
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,18
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	4,09
итого:	итого обед:	850	26,85	26,37	112,04	795,15		176,67
прием	наименование	выход	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	энергет.	№	ЦЕНА
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	

8 ДЕНЬ

	каша молочная пшеничная	255	10,56	12,54	42,56	335,12	303	28,24
	булочка к чаю	75	3,21	2,99	20,1	100,23	пр	14,41
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	6,28
	сыр твердых сортов	20	3,62	4,42	0,04	54,54	пр	16,74
	итого завтрак:	550	17,59	19,95	76,7	545,89		
	овощная нарезка(сезонно)	100	0,98	0,25	5,1	35	43	21,97
	суп с клецками на кур. бульоне/ сметана	250	8,79	2,8	38,45	258,23	232	18,83
	плов из мяса кур	250	15,25	24,26	25,63	320,02	706	53,56
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,37
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,18
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	4,09
итого:	итого обед:	820	30,26	28,13	117,26	836,15		176,67
прием	наименование	выход	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	энергет.	№	ЦЕНА
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
1	2	3	4	5	6	7	9	

9 ДЕНЬ

	макароны с сыром	230	15,42	18,45	40,2	375,12	204	28,24
	батон юбилейный в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	5,23
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	6,28
	фрукты	100	0,5	0,4	9,8	47	пр	20,69
	итого завтрак:	550	18,55	19,15	79,33	553,42		
	овощная нарезка(сезонно)	100	0,98	0,25	5,1	35	43	21,97
	суп гороховый на кур. бульоне	250	5,64	2,8	4,4	185,02	232	20,92
	гречка отварная	180	8,7	9,72	30	198,23	405	13,60
	тефтели мясные	100	7,8	14,85	7,32	210,02	668	39,96
	кисель витаминизированный	180	0,84	0,64	53,23	135	35	11,51

прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	белки (г)		жиры(г)		углеводы(г)		энергет. ценность	№ рецепта
			белки (г)	жиры(г)	жиры(г)	углеводы(г)				
10 ДЕНЬ										
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,18		
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	4,09		
итого:	итого обед:	850	29,2	29,08	128,73	908,77		176,67		
				пищевые вещества						
				белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)				
завтрак	вареники с картофелем	250	15,2	16,56	68,23	389	пр	34,52		
	кофейный напиток	200	2,84	2	5,23	119,4	395	10,46		
	фрукты	100	0,5	0,4	9,8	47	пр	20,69		
	итого завтрак:	550	18,54	18,96	83,26	555,4				
	овощная нарезка(сезонно)	100	0,98	0,25	5,1	35	43	21,97		
	суп крестьянский на кур. бульоне	250	9,21	6,54	33,98	187,56	212	24,06		
	картофельное пюре	180	2,25	4,8	21,23	187	694	18,83		
обед	рыба тушеная	100	12,1	18,2	10,23	189,01	412	29,50		
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,37		
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,18		
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	4,09		
итого:	итого обед:	850	29,78	30,61	118,62	821,47		176,67		