



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

День: _____
 Неделя: ПЕРВАЯ
 Сезон: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 Возрастная категория: 12-18 ЛЕТ

ЗАВТРАК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	КАША вязкая молочная пшеничная	200	7,9	8,7	36,7	243,7	57,00
2	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	65	6,9	11,3	17,8	203,4	14,00
3	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	12,6	82,7	10,00
4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	12,00
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	4,00
Итого за прием пищи:		585	20,9	23,0	93,9	658,4	97,00

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	ЗАКУСКА ИЗ ИКРЫ КАБАЧКОВОЙ И ВАРЕНОГО ЯЙЦА	100	3,2	7,7	4,6	112,0	20,00
2	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,3	2,9	22,0	127,1	17,00
3	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	12,3	16,1	17,7	244,1	60,00
4	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,4	0,0	29,1	119,8	8,00
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	5,00
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	4,00
7	МОЛОКО ПРОМ. ПР-ВА Т/ТАК 0,2 Л 2,5%	200	5,6	4,9	9,3	104,8	25,00
Итого за прием пищи:		1040	31,3	32,3	124,8	907,8	139,00

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ/ СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 200/20	220	10,7	10,1	25,9	283,5	83,00
2	СОК ФРУКТОВЫЙ/ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	12,00
3	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2,00
Итого за прием пищи:		440	13,2	10,4	55,5	414,3	97,00

ТЕХНОЛОГ _____ Г.В.РУСИНОВА