



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

ЗАВТРАК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/ ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	12,00
2	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 160/20	200	10,6	12,8	44,8	342,7	54,00
3	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	15,00
4	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,5	1,1	8,5	50,4	10,00
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	3,00
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	3,00
Итого за прием пищи:		590	22,6	19,4	96,2	657,3	97,00

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2	87,6	12,00
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,0	5,3	16,5	148,3	17,00
3	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	6,8	9,9	17,9	193,0	21,00
4	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 100/50	150	6,5	8,9	25,9	228,7	63,00
5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	220	6,4	5,5	8,8	116,6	17,00
7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	5,00
8	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	4,00
Итого за прием пищи:		990	32,8	35,4	119,4	974,2	139,00

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	2,0	4,8	10,0	96,5	19,00
2	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 110/5	115	2,4	4,6	6,7	87,6	63,00
3	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	3,5	8,6	88,2	12,00
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	3,00
Итого за прием пищи:		505	10,5	13,2	38,0	333,5	97,00

ТЕХНОЛОГ _____ Т.В. РУСНИОВА