



**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ ЕДЛОД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ
12-18 ЛЕТ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2017
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ	180	6,1	9,6	24,6	246,4	ТТК	2023
КОГДЕЛТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	130	10,3	9,4	6,7	182,5	241	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,0	0,0	20,2	84,8	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0		2020
Итого за прием пищи:	680	22,7	19,9	96,3	725,1		
Обед							
САЛАТ "КУРАНОЧКА"	100	1,2	4,2	12,3	86,5	ТТК 13	2022
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	250	2,8	5,1	16,1	110,5	ТТК 14	2023
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА /МОЛОКО СТУЦ 200/20	220	15,1	16,0	38,1	380,0	223	2017
УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ	200	0,3	0,1	22,4	99,4	ТТК 17	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	ПП	2023
Итого за прием пищи:	860	25,9	26,1	131,0	876,4		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100	6,6	6,9	20,7	165,2	ПП	2023
СЫР (ГОРЯЧИМ)	20	4,6	3,9	0,1	72,0	15	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,1	27,7	132,8	349	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	1,3	2,9	16,3	85,0		
Итого за прием пищи:	350	13,2	13,8	64,8	455,0		
Всего за день:	61,8	59,8	292,1	2 056,5			