



ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГотовляемых блюд для возрастной категории детей
12-18 ЛЕТ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

1 день 1 недели



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША вязкая молочная ПШЕННАЯ	200	7,9	8,7	36,7	243,7	175	2017	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	65	6,9	11,3	17,8	203,4	3	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	12,6	82,7	379	2017	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ /БЕЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	ПШ	2023	
Итого за прием пищи:	585	20,9	23,0	93,9	658,4			
Обед								
ЗАКУСКА ИЗ КАБАЧКОВОЙ ИКРЫ И ВАРЕНОГО ЯЙЦА 60/40	100	3,2	7,7	4,6	112,0	ПШ	2023	
СУП С МАКАРОНИМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,3	2,9	22,0	127,1	116	2017	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	12,3	16,1	17,7	244,1	235	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,4	0,0	29,1	119,8	354	2017	
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	ПШ	2023	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПШ	2023	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	ПШ	2023	
Итого за прием пищи:	1040	31,3	32,3	124,8	907,8			
Полдник								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ/ СОУС	220	10,7	10,1	25,9	283,5	ТТК	2023	
ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 200/20	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ПШ	2023	
Итого за прием пищи:	440	13,2	10,4	55,5	414,3			
Всего за день:		65,4	65,7	274,2	1 980,5			