



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

3 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                                    |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ                       | 200          | 4,8              | 6,5         | 27,6         | 179,2                         | 189          | 2008             |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ                       | 60           | 4,7              | 11,0        | 15,5         | 199,1                         | 1            | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                   | 200          | 3,8              | 3,0         | 11,8         | 90,7                          | 382          | 2017             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71,0                          | III          | 2023             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 20           | 1,1              | 0,2         | 9,9          | 46,0                          |              |                  |
| МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ | 200          | 5,6              | 4,9         | 9,3          | 104,8                         | III          | 2023             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>710</b>   | <b>22,3</b>      | <b>25,8</b> | <b>89,2</b>  | <b>690,8</b>                  |              |                  |
| <b>Обед</b>                                       |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                                  | 100          | 1,2              | 0,2         | 11,3         | 52,3                          | 41           | 2012             |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ                                | 250          | 2,6              | 5,5         | 11,6         | 115,7                         | 113          | 2017             |
| КАРТОФЕЛЬ ПО-ХУТОРСКИ                             | 180          | 7,2              | 11,3        | 25,8         | 236,6                         | ТТК 15       | 2022             |
| КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"                         | 100          | 10,6             | 11,3        | 13,3         | 190,1                         | ТТК 16       | 2023             |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/                     | 220          | 6,4              | 5,5         | 8,8          | 116,6                         | 386          | 2017             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ / ЯБЛОКО                            | 150          | 2,0              | 1,5         | 13,2         | 66,3                          | ТТК 23       | 2023             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 50           | 3,8              | 0,3         | 25,1         | 118,4                         | III          | 2023             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 40           | 2,7              | 0,4         | 17,0         | 81,6                          | III          | 2023             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>1090</b>  | <b>36,5</b>      | <b>36,0</b> | <b>126,8</b> | <b>977,6</b>                  |              |                  |
| <b>Полдник</b>                                    |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ /ПОВИДУ             | 220          | 13,2             | 13,4        | 29,2         | 303,4                         | 274          | 2012             |
| 180/20  |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУПШЕННЫХ                         | 200          | 0,2              | 0,0         | 26,5         | 136,1                         | 354          | 2017             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 30           | 2,0              | 0,3         | 12,7         | 61,2                          | III          | 2023             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>450</b>   | <b>15,4</b>      | <b>13,7</b> | <b>68,4</b>  | <b>500,7</b>                  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>                             |              | <b>74,2</b>      | <b>75,5</b> | <b>284,4</b> | <b>2 169,1</b>                |              |                  |