



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

5 день - 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	100	1,8	5,1	6,2	78,8	40	2012
ПШОУ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,8	13,0	39,0	329,4	291	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /СНЕЖОК/	200	5,2	4,6	7,2	95,4	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ПШ	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПШ	2023
Итого за прием пищи:	560	22,1	23,2	80,2	635,8		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	ПШ	2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,6	5,0	9,1	95,3	99	2017
РАГУ ИЗ СУВПРОДУКТОВ	200	15,6	11,7	38,1	236,3	ТТК	2023
СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,6	0,4	31,6	135,8	389	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	ПШ	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	ПШ	2023
Итого за прием пищи:	990	28,2	28,3	141,8	852,7		
Полдник							
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	10,5	13,4	23,1	258,3	206	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ)	180	0,1	0,1	25,1	103,1	342,1	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ПШ	2023
Итого за прием пищи:	400	11,7	13,7	58,1	407,4		
Всего за день:		62,0	65,2	280,1	1 895,9		