

УТВЕРЖДАЮ
ИПТ Гульментьева В.А.
В.А. Гульментьева
2024 г.



ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГотовляемых блюд для возрастной категории ДЕТЕЙ
12-18 лет на зимне-весенний период

4 день - 1 неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ /ЯБЛОКО/ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 338 | 2017 |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И ПОВИДЛОМ | 236 | 12,5 | 16,5 | 50,4 | 384,7 | 240 | 2012 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/ | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 386 | 2017 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | ПП | 2023 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | ПП | 2023 |
| Итого за прием пищи: | 596 | 23,0 | 22,4 | 96,0 | 669,9 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ | 100 | 1,4 | 1,5 | 4,0 | 39,2 | ТТК 67 | 2023 |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 3,8 | 5,9 | 16,1 | 134,1 | 84 | 2017 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 220 | 14,1 | 17,9 | 18,5 | 269,1 | 259 | 2017 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 2,9 | 3,5 | 17,6 | 118,6 | 382 | 2017 |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/ | 55 | 2,1 | 3,4 | 23,3 | 109,4 | ПП | 2033 |
| 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: | 895 | 30,8 | 32,9 | 121,6 | 870,4 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| КАША "ЯНТАРНАЯ" ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С ЯБЛОКАМИ | 200 | 8,1 | 8,1 | 29,5 | 253,3 | 140 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 1,4 | 1,2 | 14,3 | 72,9 | ПП | 2023 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 349 | 2017 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 11,0 | 9,4 | 53,8 | 373,6 | | |
| Всего за день: | | 64,8 | 64,7 | 271,4 | 1 913,9 | | |