



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

1 день 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	г			
Завтрак								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2017	
ЛАШЕВНИК С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 180/20	200	10,6	12,8	44,8	342,7	212	2012	
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	209	2017	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,5	1,1	8,5	50,4	378	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	III	2023	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	III	2023	
Итого за прием пищи:	590	22,6	19,4	96,2	657,3			
Обед								
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2	87,6	47	2017	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,0	5,3	16,5	148,3	102	2017	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	6,8	9,9	17,9	193,0	143	2017	
ТЕФЕЛИ МАСЛЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 100/50	150	6,5	8,9	25,9	228,7	278	2017	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /БЕФИР/	220	6,4	5,5	8,8	116,6	386	2017	
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	
Итого за прием пищи:	990	32,8	35,4	119,4	974,2			
Полдник								
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	2,0	4,8	10,0	96,5	125	2017	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 110/5	115	2,4	4,6	6,7	87,6	234	2017	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	3,5	8,6	88,2	382	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	III	2023	
Итого за прием пищи:	505	10,5	13,2	38,0	333,5			
Всего за день:		65,9	68,0	253,6	1 965,0			