



СОГЛАСОВАНО

 " " _____
 2024г.

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

1 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2017
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 180/20	200	10,6	12,8	44,8	342,7	212	2012
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	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	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП	2023
Итого за прием пищи:	590	22,6	19,4	96,2	657,3		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ 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
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 100/50	150	6,5	8,9	25,9	228,7	278	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	220	6,4	5,5	8,8	116,6	386	2017
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:	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	ПП	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		