



СОГЛАСОВАНО

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
 " " \_\_\_\_\_ 2024г.

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

3 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2	87,6	47	2017
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,2	24,5	164,7	128	2017
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	12,6	11,7	25,1	237,3	229	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	7,0	27,9	349	
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>23,0</b>	<b>23,6</b>	<b>97,6</b>	<b>673,4</b>		
<b>Обед</b>							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	ПП	2022
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,5	4,9	15,0	76,3	98	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	27,7	247,2	323	2008
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,8	11,5	2,8	155,2	290	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ /ЯБЛОКО/	120	0,5	0,5	11,8	56,4	338	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,2	0,6	40,2	189,4	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1030</b>	<b>28,8</b>	<b>32,3</b>	<b>137,8</b>	<b>979,9</b>		
<b>Полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	9,7	12,0	24,8	280,3	ТТК 72	2023
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	12,6	82,7	379	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	378	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>14,2</b>	<b>14,3</b>	<b>47,4</b>	<b>410,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>66,0</b>	<b>70,2</b>	<b>282,8</b>	<b>2 063,6</b>		