



Согласовано

Директор \_\_\_\_\_ /

" " \_\_\_\_\_ 2024 г

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**

День: ПЯТЫЙ  
Неделя: ПЕРВАЯ  
Сезон: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ  
Возрастная категория: 12-18 ЛЕТ

**ЗАВТРАК**

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ ОГУРЦЫ	100	0,8	0,1	1,7	13,0	11,00
2	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	180	3,8	4,7	28,4	173,7	18,00
3	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,1	16,1	4,7	224,4	56,00
4	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	25,1	103,1	8,00
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	4,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>600</b>	<b>22,9</b>	<b>21,3</b>	<b>80,0</b>	<b>608,9</b>	<b>97,00</b>

**ОБЕД**

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	5,2	9,5	73,4	12,00
2	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180/70	250	8,9	9,4	7,6	237,6	22,00
3	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	200	9,1	11,9	40,1	239,1	59,00
4	СОК ФРУКТОВЫЙ / ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,4	0,4	22,8	100,4	12,00
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	5,00
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	4,00
7	МОЛОКО ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ Т/ПАК 2,5 %	200	5,6	4,9	9,3	104,8	25,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>1040</b>	<b>32,7</b>	<b>32,5</b>	<b>131,4</b>	<b>955,3</b>	<b>139,00</b>

**ПОЛДНИК**

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ СНЕЖОК/	180	4,7	4,1	6,5	85,9	20,00
2	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	12,00
3	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ	75	6,7	7,5	14,7	159,2	65,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>355</b>	<b>11,8</b>	<b>12,0</b>	<b>31,0</b>	<b>292,0</b>	<b>97,00</b>

ТЕХНОЛОГ \_\_\_\_\_ Т.В.РУСИНОВА