



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	4,90	19,50	146,9	171
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	3,70	2,86	11,50	86,32	513
	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	118
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	117
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	12,92	9,40	63,32	394,42	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной и свеклы (1-й вариант)	60	1,05	4,25	4,70	61,6	7
	Суп картофельный с рыбой	200	7,88	3,86	12,12	114,8	156
	Жаркое по-домашнему	200	17,18	34,02	18,12	490,18	374
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	14,46	59,7	538
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	32,11	43,07	82,44	889,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	45,03	52,47	145,76	1284,3	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1300	45,03	52,47	145,76	1284,3	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1300	45,03	52,47	145,76	1284,3	



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,17	6,13	24,38	183,62	171
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	3,70	2,86	11,50	86,32	513
	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	118
	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9	117
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		615	14,73	10,78	70,77	444,24	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной и свеклы (1-й вариант)	100	1,75	7,09	7,83	102,67	7
	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,82	15,15	143,5	156
	Жаркое по-домашнему	250	21,48	42,53	22,65	612,72	374
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	14,46	59,7	538
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	114
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	39,79	55,48	97,26	1102,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1505	54,52	66,26	168,03	1546,88	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1505	54,52	66,26	168,03	1546,88	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1505	54,52	66,26	168,03	1546,88	