



СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Каша «Здоровье»	220	7,72	7,61	42,86	272,65	37
	Чай с молоком (1-й вариант)	200	2,20	1,76	8,40	58,28	506
	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	50	2,63	1,54	27,32	131,83	101
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	306
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	17,65	15,51	78,88	525,76	
ОБЕД	Горошек зеленый консервированный отварной для подарнировки	60	13,80	0,72	31,98	181,62	329
	Свекольник	200	1,98	2,44	13,82	85,28	136
	Котлеты или биточки рыбные	100	15,36	3,14	10,10	130,55	351
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30	1,03	2,08	2,66	33,51	444
	Макаронные изделия отварные (вариант 2)	150	5,35	3,33	35,62	197,34	297
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	13,16	50,14	527
	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		820	43,26	12,51	140,38	842,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	60,91	28,02	219,26	1367,8	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1330	60,91	28,02	219,26	1367,8	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1330	60,91	28,02	219,26	1367,8	



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Каша «Здоровье»	250	8,77	8,65	48,70	309,83	37
	Чай с молоком (1-й вариант)	200	2,20	1,76	8,40	58,28	506
	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	60	3,16	1,85	32,78	158,2	101
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	306
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,23	16,86	90,18	589,31	
ОБЕД	Горошек зеленый консервированный отварной для подарнировки	100	23,00	1,20	53,30	302,7	329
	Свекольник	250	2,48	3,05	17,27	106,6	136
	Котлеты или биточки рыбные	100	15,36	3,14	10,10	130,55	351
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30	1,03	2,08	2,66	33,51	444
	Макаронные изделия отварные (вариант 2)	180	6,43	4,00	42,75	236,81	297
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	13,16	50,14	527
	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		950	54,75	14,37	176,41	1044,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	73,98	31,23	266,59	1633,67	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1500	73,98	31,23	266,59	1633,67	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1500	73,98	31,23	266,59	1633,67	