



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	200	11,32	10,04	60,12	363,76	262
	бутерброд с маслом	50	3,15	8,54	20,76	172,72	2000
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	7,40	29,12	2800
	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	15,07	19,06	100,04	622	
ОБЕД	овощи свежие порционно (огурец или помидор)	60	0,84	0,18	4,02	20,34	113/3
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,64	4,84	10,50	92,24	133
	плов из свинины или говядины	200	13,74	21,48	42,34	445,26	375
	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	22,22	27,44	104,36	781,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	37,29	46,50	204,40	1403,14	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1310	37,29	46,50	204,40	1403,14	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1310	37,29	46,50	204,40	1403,14	

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	200	11,32	10,04	60,12	363,76	262
	бутерброд с маслом	50	3,15	8,54	20,76	172,72	2000
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	7,40	29,12	286*
	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	15,07	19,06	100,04	622	
ОБЕД	овощи свежие порционно (огурец или помидор)	100	1,40	0,30	6,70	33,9	113/3
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,05	6,05	13,12	115,3	133
	плов из свинины или говядины	250	17,17	26,85	52,93	556,58	375
	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	27,33	34,24	124,38	949,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	42,40	53,30	224,42	1571,53	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1460	42,40	53,30	224,42	1571,53	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1460	42,40	53,30	224,42	1571,53	