



Меню для детей 12 лет и старше

25 сентября 2024

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------|------------------------------|-----------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшенная молочная жидкая | 250\7 | 9,25 | 11,23 | 43,54 | 316,5 | 208 |
| | Масло сливочное | 20 | 0,10 | 16,5 | 0,16 | 149,51 | |
| | Какао с молоком | 200 | 2,86 | 2,82 | 14,91 | 93,76 | 306 |
| | Фрукты свежие | 130 | 1,76 | 0,49 | 27,30 | 121,91 | |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1,00 | 48,3 | 245,5 | |
| Итого за приём | | | 21,87 | 32,03 | 134,21 | 927,18 | |
| Обед | Винегрет овощной | 100 | 1,35 | 2,56 | 7,70 | 63,30 | 42 |
| | Суп с лапшой и курицей | 300\20 | 3,56 | 3,16 | 22,47 | 138,91 | 62 |
| | Куры отварные | 80 | 19,96 | 16,79 | 0,28 | 232,23 | 132 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,65 | 5,85 | 24,04 | 169,80 | 146 |
| | Компот из апельсинов | 200 | 0,47 | 0,09 | 17,44 | 73,97 | 308 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1,00 | 48,3 | 245,5 | |
| | Хлеб ржаной | 100 | 6,6 | 1,2 | 33,4 | 193,38 | |
| Итого за приём | | | 43,48 | 30,65 | 153,64 | 1117,10 | |
| Полдник | Булочка дорожная | 100 | 6,57 | 12,76 | 50,81 | 350,09 | 106 |
| | Кефир | 200 | 5,68 | 6,27 | 7,84 | 114,27 | 297 |
| Итого за приём | | | 12,26 | 19,03 | 58,65 | 464,36 | |
| Ужин | Шницель, соус сметанный | 80\30 | 15,56 | 13,97 | 14,93 | 250,91 | 99 |
| | Рагу из овощей | 180 | 11,26 | 12,63 | 19,42 | 244,95 | 158 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,19 | 0,04 | 9,12 | 244,95 | 300 |
| | Печенье | 40 | 2,56 | 6,72 | 27,40 | 176,28 | |
| | Хлеб ржаной | 70 | 4,62 | 0,84 | 23,38 | 135,37 | |
| Итого за приём | | | 34,19 | 12,78 | 94,25 | 843,52 | |
| Итого за день | | | 111,8 | 115,92 | 440,75 | 3352,15 | |

Зав производства

Т.Т. Власова И.В.