



МЕНЮ  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 ЛЕТ  
1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ПЕЧЕНЬ ,ТУШЕН АЯ В СОУСЕ	100	13,3	6,2	5,2	151,6	261	2011
МАКАРОНЫ ОТВ	150	3,2	4,8	20,6	138,3	309	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	11,9	90,8	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>481</b>	<b>22,6</b>	<b>14,2</b>	<b>52,5</b>	<b>451,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>22,6</b>	<b>14,2</b>	<b>52,5</b>	<b>451,2</b>		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ПОРЦИОННЫЕ	180	21,4	21,2	13,7	331,2	604	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7/7	0,2	0,0	7,0	30,2	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>23,9</b>	<b>21,4</b>	<b>35,5</b>	<b>431,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>23,9</b>	<b>21,4</b>	<b>35,5</b>	<b>431,9</b>		

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,3	3,8	14,9	103,6	1	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/С	200/10	6,0	12,6	31,9	265,4	181	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6,7	5,3	19,7	154,8	379	2011
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	60	5,2	3,5	34,9	190,8	429	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>506</b>	<b>20,2</b>	<b>25,2</b>	<b>101,4</b>	<b>714,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>20,2</b>	<b>25,2</b>	<b>101,4</b>	<b>714,6</b>		

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	12,7	9,0	7,3	160,2	235/330	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,8	21,5	141,9	312	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	18,2	82,8	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>441</b>	<b>19,1</b>	<b>14,2</b>	<b>61,8</b>	<b>455,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>19,1</b>	<b>14,2</b>	<b>61,8</b>	<b>455,4</b>		

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	40	0,5	0	0,9	5,6	70	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	10,4	10,2	6,0	157,5	281/326	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,5	6,6	20,3	158,1	303.1	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	6,3	27,1	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>431</b>	<b>17,9</b>	<b>17,0</b>	<b>48,3</b>	<b>418,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>17,9</b>	<b>17,0</b>	<b>48,3</b>	<b>418,8</b>		

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200/7	6,0	7,6	31,8	220,6	181	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	3,0	3,8	0,0	47,3	15	2011
КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2024
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	70	0,6	0,1	5,7	30,1	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>521</b>	<b>17,7</b>	<b>16,7</b>	<b>60,3</b>	<b>474,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>17,7</b>	<b>16,7</b>	<b>60,3</b>	<b>474,5</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	120	14,9	1,9	9,6	114,9	240	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,7	3,7	20,9	131,7	311	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	7,0	30,3	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2024
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	22	0,9	6,7	13,8	119,2	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>523</b>	<b>22,0</b>	<b>12,5</b>	<b>66,1</b>	<b>466,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>22,0</b>	<b>12,5</b>	<b>66,1</b>	<b>466,6</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	65	16,6	16,7	0,3	217,7	288	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	3,9	15,3	112,0	321	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	6,1	25,1	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>426</b>	<b>22,5</b>	<b>20,8</b>	<b>36,5</b>	<b>425,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>22,5</b>	<b>20,8</b>	<b>36,5</b>	<b>425,3</b>		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/33	25,1	15,5	50,5	458,1	222	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	6,3	27,1	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>384</b>	<b>27,6</b>	<b>15,7</b>	<b>71,6</b>	<b>555,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>27,6</b>	<b>15,7</b>	<b>71,6</b>	<b>555,7</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	210,4	175,6	591,7	4 857,6
Среднее значение за период	20,9	17,6	59,2	485,8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	17,4	32,9	49,7	

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
12-18 лет ЗАВТРАК	456