

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ККалорий	г/к №МПТ
Неделя 1 День 3	ЗАВТРАК						
	Молочный суп с вермишелью	200	10,21	10,81	47,40	329,48	120
	Масло сливочное 82,5%	10	0,05	8,25	0,08	74,80	9
	Мясо куриное диетическое	60	5,08	4,60	0,28	62,80	53
	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,06	21,30	109,20	7
	Кофейный напиток	180	0,20	0,00	13,60	56,00	101
	<i>Итого за завтрак</i>	470	23,52	25,43	147,04	632,28	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,57	10,18	6,7	129,23	26
	Сельдь	20	0,8	4,2	0,0	70,0	17
	Суп пюре овощной	250	4,65	10,18	10,85	182,38	99
	Терфегли мясные с соусом	90	16,40	13,70	21,18	319,94	67
	Макаронны отварной	200	4,50	7,34	34,94	253,28	76
	Сок фруктовый	180	2,00	0,00	20,00	86,00	6
	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,06	21,30	109,20	7
	Хлеб ржаной	60	3,52	0,56	26,66	113,40	8
	<i>Итого за обед</i>	960	43,80	36,40	104,33	1253,17	
ПОЛДНИК	Виноград 3,2%	180	5,80	6,40	7,60	118,00	4
	Оладьи с яблоками,сырники	180	26,28	17,15	22,97	365,47	110
	Молоко стученное с сахаром 8,5%	20	0,63	3,84	1,42	43,18	84
	Банан	100	0,90	0,20	8,10	43,00	113
	<i>Итого за полдник</i>	480	29,12	21,69	37,78	451,65	
	<i>Итого за день</i>	1910	85,24	90,37	317,30	2337,1	

Возрастная категория: 11-18 лет

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ККалорий	г/к №М ПП
Неделя 1 День 3	ЗАВТРАК						
	Молочный суп с вермишелью	250	10,21	10,81	47,40	411,8	120
	Масло сливочное 82,5	10	0,05	8,25	0,08	74,80	9
	Мясо куриное диетическое	60	5,08	4,60	0,28	93,18	53
	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,06	21,30	109,20	7
	Кофейный напиток	200	0,20	0,00	13,60	61,65	101
	<i>Итого за завтрак</i>	560	23,52	25,43	147,04	750,63	
ОБЕД	Винегрет овощной	150	1,57	10,18	6,7	194,35	26
	Сельдь	20	0,8	4,2	0,0	70,0	17
	Суп пюре овощной	300	4,65	10,18	10,85	218,69	99
	Терфегли мясные с соусом	120	16,40	13,70	21,18	413,9	67
	Макаронны отварной	230	4,50	7,34	34,94	289,3	76
	Сок фруктовый	200	2,00	0,00	20,00	95,71	6
	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,06	21,30	109,20	7
	Хлеб ржаной	60	3,52	0,56	26,66	113,40	8
	<i>Итого за обед</i>	1140	43,80	36,40	104,33	1504,55	
ПОЛДНИК	Виноград 3,2%	200	5,80	6,40	7,60	136,00	4
	Оладьи с яблоками,сырники	200	26,28	17,15	22,97	401,52	110
	Молоко стученное с сахаром 8,5%	20	0,63	3,84	1,42	43,18	84
	Банан	100	0,90	0,20	8,10	43,00	113
	<i>Итого за полдник</i>	520	33,12	24,695	41,78	487,7	
	<i>Итого за день</i>	2220	98,54	107,37	332,30	2742,88	

