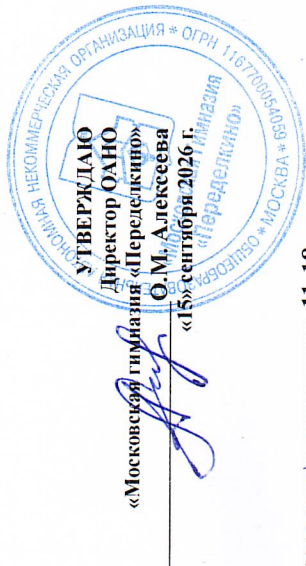




## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи                     | Наименование блюда                                                        | Вес блюд | Белки | Жиры  | Углеводы | ККалорий | т/к №МПП |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------|-------|-------|----------|----------|----------|
| Неделя 3<br>День 12<br>ЗАВТРАК | Каша кус-кус молочная                                                     | 200      | 10,21 | 10,81 | 47,40    | 329,48   | 53       |
|                                | Сосиска отварная                                                          | 40       | 17,11 | 10,66 | 0,00     | 169,28   | 243      |
|                                | Масло сливочное 82,5%                                                     | 10       | 0,05  | 8,25  | 0,08     | 74,80    | 9        |
|                                | Хлеб пшеничный                                                            | 40       | 3,10  | 1,06  | 21,30    | 109,20   | 7        |
| ОБЕД                           | Какао напиток на молоке                                                   | 180      | 4,50  | 4,48  | 20,50    | 140,46   | 103      |
|                                | Итого за завтрак                                                          | 470      | 26,46 | 29,4  | 151,42   | 823,22   |          |
|                                | Винегрет овощной с сельдью/ Салат из свеклы с черносливом соусом салатным | 100      | 1,07  | 15,15 | 10,34    | 183,96   | 22       |
|                                | Суп пюре с чечевичей                                                      | 250      | 2,28  | 4,98  | 13,90    | 115,18   | 36       |
| ПОЛДНИК                        | Плов из птицы                                                             | 300      | 15,42 | 7,22  | 8,57     | 363,01   | 291      |
|                                | Кисель из смородины                                                       | 180      | 0,18  | 0,08  | 17,52    | 52,90    | 100      |
|                                | Хлеб пшеничный                                                            | 40       | 3,10  | 1,06  | 21,30    | 109,20   | 7        |
|                                | Хлеб ржаной                                                               | 60       | 3,52  | 0,56  | 26,66    | 113,40   | 8        |
|                                | Итого за обед                                                             | 930      | 27,46 | 32,4  | 107,42   | 937,65   |          |
|                                | Ряженка 4%                                                                | 180      | 5,80  | 6,40  | 8,00     | 118,00   | 2        |
|                                | Булочка дрожжевая с цукатами                                              | 180      | 12,28 | 9,84  | 61,36    | 366,82   | 405      |
|                                | Киви                                                                      | 100      | 0,90  | 0,20  | 8,10     | 43,00    | 115      |
|                                | Итого за полдник                                                          | 460      | 35,5  | 23,24 | 47,5     | 527,82   |          |
|                                | Итого за день                                                             | 1860     | 89,34 | 84,66 | 306,32   | 2288,79  |          |

Возрастная категория: 11-18 лет

| Прием пищи                     | Наименование блюда                                                        | Вес блюд | Белки  | Жиры   | Углеводы | ККалорий | т/к №МПП |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------|--------|--------|----------|----------|----------|
| Неделя 3<br>День 12<br>ЗАВТРАК | Каша кус-кус молочная                                                     | 250      | 10,21  | 10,81  | 47,40    | 411,73   | 53       |
|                                | Сосиска отварная                                                          | 80       | 17,11  | 10,66  | 0,00     | 243,5    | 243      |
|                                | Масло сливочное 82,5                                                      | 10       | 0,05   | 8,25   | 0,08     | 74,80    | 9        |
|                                | Хлеб пшеничный                                                            | 40       | 3,10   | 1,06   | 21,30    | 109,20   | 7        |
| ОБЕД                           | Какао напиток на молоке                                                   | 200      | 4,50   | 4,48   | 20,50    | 154,76   | 103      |
|                                | Итого за завтрак                                                          | 580      | 27,35  | 30,34  | 155,42   | 993,99   |          |
|                                | Винегрет овощной с сельдью/ Салат из свеклы с черносливом соусом салатным | 150      | 1,07   | 15,15  | 10,34    | 241,96   | 22       |
|                                | Суп пюре с чечевичей                                                      | 300      | 2,28   | 4,98   | 13,90    | 135,18   | 36       |
| ПОЛДНИК                        | Плов из птицы                                                             | 350      | 15,42  | 7,22   | 8,57     | 405,01   | 291      |
|                                | Кисель из смородины                                                       | 200      | 0,18   | 0,08   | 17,52    | 63,90    | 100      |
|                                | Хлеб пшеничный                                                            | 40       | 3,10   | 1,06   | 21,30    | 109,20   | 7        |
|                                | Хлеб ржаной                                                               | 60       | 3,52   | 0,56   | 26,66    | 113,40   | 8        |
|                                | Итого за обед                                                             | 1100     | 48,46  | 46,124 | 142,42   | 1068,65  |          |
|                                | Ряженка 4%                                                                | 200      | 5,80   | 6,40   | 8,00     | 136,00   | 2        |
|                                | Булочка дрожжевая с цукатами                                              | 200      | 28,28  | 15,84  | 28,36    | 375,82   | 405      |
|                                | Киви                                                                      | 100      | 0,90   | 0,20   | 8,10     | 43,00    | 115      |
|                                | Итого за полдник                                                          | 500      | 35,5   | 23,24  | 47,5     | 554,82   |          |
|                                | Итого за день                                                             | 2180     | 111,29 | 99,70  | 344,75   | 2617,46  |          |