

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 12-18 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор. блюдо	Каша «Дружба»	5/200	5,4	10,1	39,4	272,6	175	
				Бутерброд с сыром	20/30	10,0	8,0	15,0	176,6	11	
			гор. напиток	Чай с лимоном с сахаром	10/200	0,3	0,1	15,2	62,0	686	
			хлеб								
			фрукты								
			итого			465	15,7	18,2	69,6	511,2	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	2	Завтрак	гор. блюдо	Котлета из мяса кур	1/100	18,6	14,3	17,0	270	498	
				Картофельное пюре	1/180	3,8	8,2	26,3	196,2	520	
			гор. напиток	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	15,0	60,0	685	
			хлеб	Хлеб ржаной	1/30	1,9	0,3	14,8	69,0	-	
			фрукты								
				Овощи по сезону	1/30	0,3	-	0,5	5,3	576	
итого			540	24,8	22,9	73,6	600,5				

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	3	Завтрак	гор. блюдо	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	30,2	17,9	51,9	496,0	366		
			гор. напиток	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	15,0	60,0	685		
			хлеб	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,1	15,4	78,6	-		
			фрукты									
			итого			410	32,8	18,1	82,3	634,6		

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	4	Завтрак	гор. блюдо	Биточек мясной	1/100	15,9	14,4	16,0	261,0	451	
				Макаронные изделия отварные	1/180	6,1	10,9	41,0	293,4	516	
			гор. напиток	Компот из апельсина	1/200	0,4	0	49,6	142,0	631	
			хлеб	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,1	15,4	78,6	-	
			фрукты								
				Овощи по сезону	1/30	0,3	-	0,5	5,3	576	
итого			540	25,1	25,4	122,5	780,3				

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	5	Завтрак	гор. блюдо	Йогурт фруктовый	1/95	1,9	7,5	14,1	130,0	-	
				Оладьи со сгущенным молоком	150/50	15,2	14,6	89,3	552,4	733	
			гор. напиток	Чай с лимоном с сахаром	10/200	0,3	0,1	15,2	62,0	686	
			хлеб								
			фрукты								
			итого			505	17,4	22,2	118,6	744,4	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	1	Завтрак	гор. блюдо	Жаркое по-домашнему	1/200	18,5	20,7	18,9	337,2	259	
				Овощи по сезону	1/30	0,3	-	0,5	5,3	576	
			гор. напиток	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	15,0	60,0	685	
			хлеб	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,1	15,4	78,6	-	
			фрукты								
				Выпечное изделие	1/50	6,1	3,7	19,5	134,7	ТТК	
			итого		510	27,5	24,6	69,3	615,8		

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	2	Завтрак	гор. блюдо	Тефтели мясные с соусом	100/60	15,4	19,2	18,0	309,8	461/587	
				Каша гречневая рассыпчатая	1/180	6,1	10,9	41,0	293,4	516	
			гор. напиток	Чай с сахаром с лимоном	10/200	0,3	0,1	15,2	62,0	686	
			хлеб								
			фрукты								
				Бутерброд с сыром	15/20	5,0	5,0	10,3	107,0	3	
			итого		585	26,8	35,2	84,5	772,2		

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	3	Завтрак	гор. блюдо	Плов	1/200	22,0	22,5	32,5	429,0	265	
				Овощи по сезону	1/30	0,3	-	0,5	5,3	576	
			гор. напиток	Чай с сахаром с лимоном	10/200	0,3	0,1	15,2	62,0	686	
			хлеб	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,1	15,4	78,6	-	
			фрукты								
				Выпечное изделие	1/75	4,7	2,4	50,6	229,9	695	
	итого			535	29,7	25,1	114,2	804,8			

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	4	Завтрак	гор. блюдо	Котлета рыбная	1/100	13,8	7,8	9,3	162,5	324	
				Картофельное пюре	1/180	3,8	8,2	26,3	196,2	520	
			гор. напиток	Компот из кураги с витамином «С»	1/200	0,6	0	31,4	124,0	ТТК	
			хлеб	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,1	15,4	78,6	-	
			фрукты								
				итого			510	20,6	16,1	82,4	561,3

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	5	Завтрак	гор. блюдо	Кура тушеная в соусе	75/50	13,0	14,6	3,9	213,7	488	
				Рис отварной	1/180	4,6	7,3	46,7	273,6	511	
			гор. напиток	Чай с сахаром с лимоном	10/200	0,3	0,1	15,2	62,0	686	
			хлеб	Хлеб ржаной	1/30	1,9	0,3	14,8	69,0	-	
			фрукты								
				Овощи по сезону	1/30	0,3	0	0,5	5,3	576	
			итого			575	20,1	22,3	81,1	623,6	