



День: ПЕРВЫЙ
 Неделя: ПЕРВАЯ
 Сезон: ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ
 Возрастная категория: 12-18 ЛЕТ

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ



ЗАВТРАК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	7,8	6,3	28,5	205,6	39,00
2	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	65	7,0	13,6	15,2	212,7	31,00
3	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	14,0	91,9	16,00
4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	110	0,4	0,4	10,8	51,7	15,00
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	2,00
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2,00
Итого за прием пищи:		605	22,2	23,2	92,0	673,7	105,00

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	ЗАКУСКА ИЗ КАБАЧКОВОЙ ИКРЫ И ВАРЕНОГО ЯЙЦА 60/40	100	6,1	9,8	4,9	132,7	22,00
2	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,3	4,0	21,6	141,6	30,00
3	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,1	6,1	26,2	182,6	22,00
4	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ	100	8,4	7,9	20,5	141,1	44,00
5	СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ	200	0,6	0,4	31,6	135,8	15,00
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	3,00
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	3,00
Итого за прием пищи:		920	28,9	28,8	146,9	933,7	139,00

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	11,7	13,8	30,3	296,8	88,00
2	СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,0	0,2	19,6	83,4	15,00
3	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2,00
Итого за прием пищи:		420	14,0	14,1	58,3	421,0	105,00

ТЕХНОЛОГ _____ Т.В.РУСИНОВА