

**Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория от 11 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша рисовая	200	5,1	10,72	33,42	251	168
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,2	82	378
	Сыр порционный	10	3,16	0,4	19,32	94	15
	Масло порциями	10	0	12,3	0,15	112,5	14
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94	
	Печенье	30	1,4	5,4	0	135	
	Итого завтрак	500	14,22	30,82	88,41	768,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак	Гуляш из говядины	60	12,55	12,99	4,01	182,25	246
	Макаронные изделия	150	7,28	7,71	40,61	260,95	202
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94	
	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,5	338
	Итого завтрак	560	24,59	21,7	98,84	692,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак	Пюре картофельное	200	3,26	9,62	18,89	181,5	128

	Тефтели мясные	50	8,87	9,83	11,71	171	279
	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	377
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94	
	Йогурт	100	3,5	4	3,3	75,2	
	Итого завтрак	600	27,81	26,13	68,64	636,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак	Суп рыбный из консервов	250	8,6	8,41	14,33	167,41	87
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,2	82	378
	Салат из белокочанной капусты	80	0,85	3,05	5,41	52,44	45
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94	
	Рулет домашний	40	7	4,3	58	297	
	Итого завтрак	620	21,01	17,76	113,26	692,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак	Плов из птицы	150	19,4	9,5	34,7	301	291
	Чай с сахаром	200	9,02	2,28	15,42	114,66	376
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94	
	Огурцы порционные	200	1	0,4	2,3	21	71
	Итого завтрак	600	32,58	12,58	71,74	530,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак	Рыба запеченная	80	31,4	28,42	10,51	423,38	
	Гречка отварная	200	0,38	64,16	0,62	581,38	302
	Кисель	200	0,8	0,8	19,6	89	
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94	
	Итого завтрак	530	35,74	93,78	50,05	1187,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак	Каша пшенная	200	8,0	8,19	43,41	280,48	
	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	13,39	58,09	417
	Хлеб пшеничный	50	3,81	3,08	40,01	202,95	
	Сыр порционный	10	3,16	0,4	19,32	94	15
	Мандарин	100	100	1	0,2	9	338M
	Итого завтрак	560	115,12	12,74	116,33	644,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак	Гуляш из говядины	80	12,55	12,99	4,01	182,25	246
	Рис отварной	200	3,81	3,08	40,01	202,95	304
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	23,1	94,2	349
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	

	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,5	338
	Итого завтрак	620	20,16	17,07	101,14	643,90	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак	Рагу овощное	250	8,77	9,35	57,93	336,51	351
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Йогурт	100	3,5	4	3,3	75,2	
	Итого завтрак	590	15,63	13,75	94,55	533,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	Суп гороховый	250	12,55	12,99	4,01	182,25	102
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,2	82	378
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94,0	
	Салат из свеклы	80	0,86	3,65	5,02	56,34	52
	Сок с трубочкой	100	0,5	0,1	10,1	46	
	Итого завтрак	680	18,47	18,74	54,65	460,59	