



2024 г.

Григорьев Н.И.



2024 г.

Директор МБОУ ООШ 36 Григорьев Н.И.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ШОКОЛАДНЫМ СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	45	2,36	7,06	11,17	133,25	1	2011
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	205	4,90	6,36	14,98	123,19	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	290	3,75	3,01	13,76	98,43	382	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2020
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ / НЕ КРЕМОВЫЕ/	20	1,50	1,96	14,88	83,40		
Итого за прием пищи:	550	18,21	18,99	91,82	614,58		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	71	2017
ЩИ НОВГОРОДСКИЕ	250	1,81	4,65	7,99	86,49	287	2022
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	180	3,99	5,27	17,75	176,07	ТТК 181	2023
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 100/50/СВИНИНА/	150	12,27	16,28	16,56	217,83	278	2017
УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,74	0,31	22,16	108,43	ТТК	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2020
Итого за прием пищи:	960	26,84	27,33	113,23	825,49		
Полдник							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,38	4,68	17,06	136,12	321	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100/5	105	6,73	8,71	18,77	194,05	234	2017
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,23	0,01	9,27	39,07	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2020
Итого за прием пищи:	485	12,66	13,58	53,58	410,03		
Всего за день:		57,71	59,90	258,63	1 850,10		