



1 декабря  
Великов Г.М.

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ № 36  
Иванов А.Т.  
2024 г.

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

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,60	5,10	6,24	79,65	47
КНЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ 100/30	180	3,83	5,87	25,76	177,34	312
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	130	9,73	7,14	11,56	179,12	271
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	349
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	2020
Итого за прием пищи:	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2008
<b>Обед</b>						
МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ / СМЕТАНА 250/5	100	1,26	0,10	6,69	33,95	41
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 210/20	255	2,28	4,45	14,55	114,69	82
КАКАО НА МОЛОКЕ	230	15,85	21,35	45,35	399,29	223
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	6,56	5,43	20,45	148,93	382
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	2020
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ/	40	2,65	0,35	16,96	81,58	2020
Итого за прием пищи:	150	1,20	0,30	11,25	57,00	338
Итого за прием пищи:	1025	33,62	32,29	140,34	953,85	2017
<b>Полдник</b>						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	8,95	10,88	39,34	273,43	184
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	2,98	2,18	15,25	93,15	379
Итого за прием пищи:	20	1,53	0,12	10,04	47,36	2020
Итого за прием пищи:	400	13,46	13,18	64,63	413,94	
Всего за день:		66,85	63,95	281,74	1 954,44	