



2024 г. *Климова Н.Н.*



СОСТАВЛЕНА
Директор МБОУ ЦОШ 36
Климова Н.Н.
 2024 г.

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

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	1,26	0,10	6,69	33,95	41	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,83	5,87	25,76	177,34	312	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	10,39	9,77	8,91	138,11	241	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,60	2,23	3,63	39,95	366	2016
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2020
Итого за прием пищи:	690	19,90	18,46	83,10	560,92		
Обед							
ЗАКУСКА ИЗ КАБАЧКОВОЙ ИКРЫ И ВАРЕНОГО ЯЙЦА 60/40	100	6,10	9,83	4,89	132,70	ТТК 111	2022
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	1,99	3,85	14,74	106,44	96	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	35,24	247,20	323	2008
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 100/30	130	8,87	10,54	11,85	192,14	278	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР С САХАРОМ 215/10	225	6,24	5,38	18,28	152,65	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98		2020
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ/	150	1,20	0,30	11,25	57,00	338	2017
Итого за прием пищи:	1145	36,61	36,23	147,56	1 132,20		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	150	7,07	7,85	42,52	248,12	422	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	13,76	98,43	382	2017
Итого за прием пищи:	365	14,30	15,29	56,28	401,15		
Всего за день:		70,81	69,98	286,94	2 094,27		