



 Утверждаю
 Директор /Нахушева С.А./
 Приказ № 28 от «27» сентября 2024г.

10-дневное меню
Возрастная категория 12- 18 лет
Завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1	Суп гороховый со сметаной	200	4,437	1,258	19,007	100,346	85
	Чай с сахаром	200	0,07	0.02	15.2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1.07	20.9	107.2	-
Итого		440	8,507	5,468	61,257	337,916	
День 2	Куриные окорочка в сметанном соусе	130	84.29	11.26	3.51	290	308
	Пшеничный гарнир	150	6.6	5.72	37.88	229.5	679
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	-
Итого		520	24.45	21.41	101.21	592	
День 3	Каша рисовая	200	2,32	3,96	24,08	14,2	
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.2	62	376
	Йогурт	100	4,35	4,8	6	88,5	251
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	-
Итого		540	19.3	32.95	74,05	640.78	
День 4	Суп фасолевый со сметаной	200	6,319	0,797	27,576	135,855	39
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	-
Итого		440	26.58	19.56	101.03	529.52	
День 5	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Салат из капусты	60	1.55	0.77	6.34	58.90	16
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.2	62	376

	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	-
Итого		340	25.02	24.37	93.75	755.04	
Неделя 2							
День 6	Суп картофельный с макаронами	200	1,61	1,7	10,2	62,8	38
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	-
Итого		730	25.58	20,27	86.23	602.56	
День 7	Рагу из картошки	200	2,40	11,33	13,59	166	621
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	-
Итого		500	46,06	51.51	149.79	1123.25	
День 8	Борщ со сметаной	200	1,09	2,95	7,64	61,5	57
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	-
Итого		860	22.39	18.04	98.19	660.11	
День 9	Рыбные котлеты	90	15.78	2.14	0.28	83.25	234
	Картофельное пюре	150	3,45	15,7	16,33	181.0	694
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	-
Итого		740	27.41	12.15	72.95	509.15	
День 10	Картофель запеченный брусками	250	3,59	6,1	19,36	147	151
	Салат из капусты	60	1.55	0.77	6.34	58.90	16
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	-
Итого		550	60.05	53.57	142.84	821.54	