



"УТВЕРЖДЕНО"

"1" декабря 2024 г.

Еленов Н.Н.



СОГЛАСОВАНО

Директор школы
Венгасов Г.М.
1 декабря 2024 г.

МЕНЮ ПРИГотовляемых блюд для возрастной категории детей 12-18 лет на зимне-весенний период

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ТОМАТЫ	100	1,10	0,00	2,40	14,00	70	2017
МАКАРОННИК С СУБПРОДУКТАМИ /ГОВЯЖЬЕ СЕРДЦЕ/	200	13,08	16,07	32,61	300,12	285	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,65	2,18	2,87	33,97	372	2016
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	18,89	91,39	388	2017
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:	570	18,27	18,79	75,29	527,63		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	6,24	79,65	47	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	2,28	2,51	20,35	116,26	98	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,47	6,66	27,97	193,50	125	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ	100	15,96	17,15	19,65	289,11	211	2023
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,01	0,00	18,44	73,77	355	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2020
Итого за прием пищи:	920	29,79	32,08	134,70	952,28		
Полдник							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	75	7,05	8,17	37,00	272,76	451	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	180	5,22	4,50	7,20	95,40	386	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	110	0,44	0,44	10,78	51,70	339	2017
Итого за прием пищи:	365	12,71	13,11	54,98	419,86		
Всего за день:		60,77	63,98	264,97	1 899,77		