



ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГотовляемых БЛЮД для ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ в МО СЕВЕРСКИЙ РАЙОН

2 день 1 неделя 06.05.2025

2 день 1 неделя 06.05.2025							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ/	100	0,8	0,2	2,5	14,0	71	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	13,8	22,3	20,0	384,0	274	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ	200	1,4	0,4	22,1	98,9	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП	2020
Итого за прием пищи:	570	21,1	23,4	77,4	652,8		
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	100	1,2	0,2	3,8	24,0	71	2011
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,8	5,9	15,5	134,0	84	2017
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	13,1	20,2	41,8	438,9	291	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР/	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	830	30,4	31,5	114,6	912,7		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 170/30	200	7,9	13,6	35,6	311,9	155	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	7,5	32,1	377	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	400	9,2	13,8	53,0	390,0		
Всего за день:		60,7	68,6	245,0	1955,5		