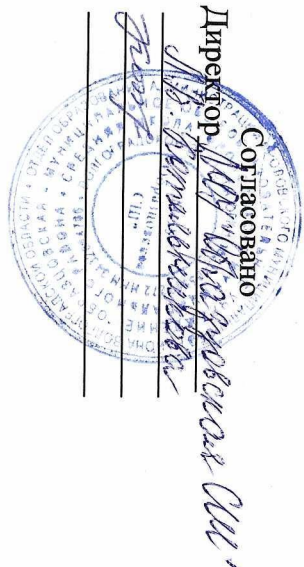


Согласовано
Директор И.В. Макарова
И.В. Макарова
И.В. Макарова



Меню для детей 12-18 лет

Утверждаю
Директор ООО "Славия"
Онопrienko Ю.М.
Ю.М. Онопrienko



Меню для детей 12-18 лет

Возрастная категория:

школьники 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

1 день

Завтрак							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК №3	100	1,00	0,16	2,90	22,00	ТТК №3	
ШОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №492	200	16,00	23,60	42,90	426,00	ТТК №492	
ЧАЙ С САХАРОМ ТК №376	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТК №376	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	550	21,15	24,26	81,95	624,33		

2 день

Завтрак							
ЛАШЕНЬНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛЮЧНЫМ №168	320	22,00	19,60	62,50	490,90		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ ТК №3	35/10/5	6,70	6,30	17,10	149,85	ТК №3	2017
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТК №376 а.	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТК №376 а	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	550	32,83	26,40	115,75	817,08		

3 день

Завтрак								
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (говядина) № 307/363	100/30	12,50	11,77	15,60	211,30	ТК №307/363		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТК №203	180	6,12	10,90	41,04	293,40	ТК №203	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТК №377	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТК №377	2017	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68		
Итого за прием пищи:	560	22,22	23,27	88,94	655,20			

4 день

Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗАЯ ТТК №302	250	13,16	19,23	43,00	372,70	ТТК №302	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТТК №338	150	0,68	0,68	14,30	68,40	ТТК №338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №376	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №376	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	650	17,99	20,41	93,45	617,43		

5 день

Завтрак								
КОТЛЕТА РУБЦЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТК №294/363	100/30	11,40	11,60	10,90	174,00	ТТК №294/363		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (гарнир) ТТК № 303	180	5,50	5,49	31,30	175,00	ТТК №303		
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТК №376 а	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №376 а		2017
ХЛЕБ ПЕКУБАННЫЙ ТТК №68	60	3,96	0,72	20,52	108,60	ТТК №68		
Итого за прием пищи:	570	21,04	17,81	77,72	515,60			

6 день

Завтрак								
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ТТК №175	250	11,10	16,90	41,00	275,50	ТТК №175		
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТК №2	30/20	5,00	4,40	25,20	156,00	ТК №2	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ ТК №376	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТК №376	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6		
Итого за прием пищи:	540	20,25	21,80	102,35	607,83			

7 день

Завтрак									
КОШЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТК №294/363	100/30	11,40	11,60	10,90	174,00	ТТК №294/363			
РИС ОТВАРНОЙ ТТК № 304	180	4,56	8,16	46,70	263,16	ТТК №304			
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТК №376 а	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТК №376 а		2017	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68			
Итого за прием пищи:	560	19,44	20,36	89,70	585,66				

8 день

Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ							
МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С							
МАСЛОМ ТТК №515	250	12,70	17,75	35,50	275,80	ТТК №515	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ							
(ЯБЛОКО) ТК №338	150	0,68	0,68	14,30	68,40	ТК №338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И							
ЛИМОНОМ ТК №377	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТК №377	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК							
№6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	650	17,63	18,93	86,15	522,53		

9 день

Завтрак									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТК №70	100	0,78	0,10	2,66	12,65	ТК №70			
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТК №71	200	15,50	21,90	36,00	382,90	ТК №71			
ЧАЙ С САХАРОМ ТК №376	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТК №376		2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТК №6			
Итого за прием пищи:	550	20,43	22,50	74,81	571,88				

10 день

Завтрак						
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК№106)	100	10,2/12,9	12,9/13,10	13,3/14,4	175,00/176,60	229/106 2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТК №203	180	6,12	10,98	41,04	293,40	ТК №203 2011
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТК №376 а	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТК №376 а 2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	70	5,36	0,68	32,80	159,57	ТТК №6
Итого за прием пищи:	550	21,86/24,56	24,56/24,76	102,14/103,24	685,97/687,57	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ:

Итого:	6	ж	уг	ккал
Итого за период:	214,84/217,54	220,3/220,5	912,96/914,06	6203,51/6205,11
Среднее значение за период:	21,49/21,75	22,03/22,05	91,29/91,40	620,35/620,51
Соотношение пищевых веществ:	1	1	4	