

Утверждено: ИП Козлова Т.Д.

Согласовано:

\_\_\_\_\_ Козлова Т.Д.

\_\_\_\_\_ Брызгалова О.М.

\_\_\_\_\_ дата

\_\_\_\_\_ дата

## 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(11-18 лет)

День 1

Возрастная категория: дети 11-18 лет

№ (рецепт)	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг/ценность
253	Каша молочная на молоке с маслом	200/5	6,28	11,8	37,0	279,4
501	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79,0
105	Масло сливочное	10	0,0	8,20	0,0	74,8
112	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0
108	Хлеб	60	4,20	0	29,40	141,0
	ВСЕГО		14,08	23,1	92,1	621,2

День 2

Возрастная категория дети 11-18 лет

№ (рецепт)	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг/ценность
388	Тефтели из мяса говядины с соусом	100	10	10	6,0	170,0
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,0	9,0	43,2	302,4
1	Салат из свежей капусты	60	1,20	6,0	5,40	81,60
493	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0
108	Хлеб	60	4,20	0	29,40	141,0
	ВСЕГО		24,5	25,0	99,0	755,0

День 3

Возрастная категория дети 11-18 лет

№ (рецепт)	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг/ценность
318	Пудинг творожно-рисовый	200	11,4	11,2	50,2	348,0
481	Молоко сгущенное	30	2,10	2,40	16,50	98,40
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97,0
108	Хлеб	60	4,20	0	29,40	141,0
	ВСЕГО		18,4	13,9	118,9	684,4

День 4

Возрастная категория дети 11-18 лет

№ (рецепт)	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг/ценность
345	Котлета рыбная	100	13,0	2,0	9,0	113,0
429/423	Сложный гарнир	120/50	2,52/1,85	5,28/1,8	13,8/1,95	110,4/31,5
494	Чай с лимоном	200/15/7	0,1	0,0	15,2	61,0
108	Хлеб	60	4,20	0	29,40	141,0
554	Булочка школьная	75	4,8	9,4	39,0	260,0
	ВСЕГО		26,47	18,48	108,35	716,9

День 5

Возрастная категория дети 11-18 лет

№ (рецепт)	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг/ценность
293	Макаронник с мясом	220	33,0	37,4	33,0	616,0
50	Салат из свеклы с маслом	60	0,6	3,0	4,8	53,40
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0
108	Хлеб	60	4,20	0	29,40	141,0
	ВСЕГО		38,3	40,4	94,2	920,4

День 6

Возрастная категория дети 11-18 лет

№ (рецепт)	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг/ценность
253	Каша молочная на молоке с маслом	200/5	6,2	11,8	37,0	279,4
493	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0
554	Булочка школьная	75	4,8	9,4	39,0	260,0
108	Хлеб	60	4,20	0	29,40	141,0
	ВСЕГО		15,3	20,4	120,4	740,4

День 7

Возрастная категория дети 11-18 лет

№ (рецепт)	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг/ценность
411	Кнель куриные с соусом	100	17,25	17,5	7,37	252,6
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,0	9,37	45,0	302,4
115	Икра кабачковая (консервированная)	60	1,14	5,34	4,62	71,4
108	Хлеб	60	4,20	0	29,40	141,0
493	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0
	<b>ВСЕГО</b>		<b>31,69</b>	<b>32,21</b>	<b>101,39</b>	<b>827,4</b>



День 8

Возрастная категория дети 11-18 лет

№ (рецепт)	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг/ценность
372	Голубцы ленивые с соусом	100	8,5	8,3	4,0	125,0
240	Рис отварной	180	4,4	7,31	44,7	262,8
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97,0
108	Хлеб	60	4,20	0	29,40	141,0
	ВСЕГО		17,8	15,91	100,9	625,8

День 9

Возрастная категория дети 11-18 лет

№ (рецепт)	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг/ценность
349	Тефтели рыбные с соусом	100	8,7	5,3	9,6	121,0
291	Макароны отварные	180	7,0	0,83	36,3	181,12
48	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,8	65,41
108	Хлеб	60	4,20	0	29,40	141,0
493	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0
	<b>ВСЕГО</b>		<b>20,96</b>	<b>12,19</b>	<b>92,1</b>	<b>568,53</b>

10 День

Возрастная категория дети 11-18 лет

№ (рецепт)	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг/ценность
407	Рагу из курицы с картошкой	220	17,27	18,04	22,62	311,3
75	Салат из консервированных огурцов	60	1,08	3,72	5,24	59,4
509	Компот из свежих фруктов	200	0,3	0,2	25,1	103,0
108	Хлеб	60	4,20	0	29,40	141,0
112	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	ВСЕГО		23,25	22,36	92,16	661,7

Утверждено: ИП Козлова Т.Д.

Согласовано:

*Татьяна*

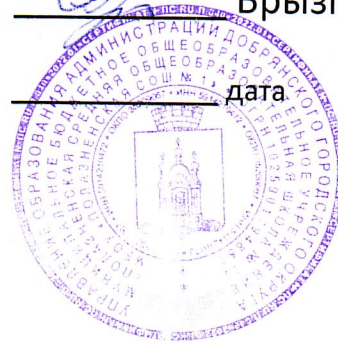
Козлова Т.Д.



\_\_\_\_\_ дата

*Ольга*

Брызгалова О.М.



\_\_\_\_\_ дата

## 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(11-18 лет)