

Согласовано

Директор

М.В. Землюкова с.п.

В.И. Пескова ТН



Утверждаю  
Директор ООО "Славия"  
Оноприенко Ю.М.



## Меню для детей 12-18 лет

**Меню для детей 12-18 лет**

Возрастная категория: школьники 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>1 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК №3	100	1,00	0,16	2,90	22,00	ТТК №3
ПЛОВ 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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>21,15</b>	<b>24,26</b>	<b>81,95</b>	<b>624,33</b>	

## 2 день

<b>Завтрак</b>									
ЛАШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>32,83</b>	<b>26,40</b>	<b>115,75</b>	<b>817,08</b>				

## 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>22,22</b>	<b>23,27</b>	<b>88,94</b>	<b>655,20</b>		

## 4 день

<b>Завтрак</b>									
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №302	250	13,16	19,23	43,00	372,70	ТТК №302			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТК №338	150	0,68	0,68	14,30	68,40	ТК №338		2011	
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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>17,99</b>	<b>20,41</b>	<b>93,45</b>	<b>617,43</b>				

## 5 день

Завтрак										
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТК №294/363	100/30	11,40	11,60	10,90	174,00	ТТК №294/363				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (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	ТК №376 а				2017
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	60	3,96	0,72	20,52	108,60	ТТК №68				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>21,04</b>	<b>17,81</b>	<b>77,72</b>	<b>515,60</b>					

## 6 день

<b>Завтрак</b>										
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ТТК №175	250	11,10	16,90	41,00	275,50	ТТК №175				
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛУМ 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				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>20,25</b>	<b>21,80</b>	<b>102,35</b>	<b>607,83</b>					

7 день

<b>Завтрак</b>										
КОГЛЕТА 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				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>19,44</b>	<b>20,36</b>	<b>89,70</b>	<b>585,66</b>					

8 день

<b>Завтрак</b>										
КАША ГРЕЧНЕВАЯ										
МОЛОЧНАЯ ВЯЖКА 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				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>17,63</b>	<b>18,93</b>	<b>86,15</b>	<b>522,53</b>					

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	ТТК №71
ЧАЙ С САХАРОМ ТК №376	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТК №376
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20,43</b>	<b>22,50</b>	<b>74,81</b>	<b>571,88</b>	

2017

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:	б	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	