



«Утверждаю»

Директор МАОУ ДО АР ДЮЦ

Г.Ю. Фролова / Г.Ю. Фролова /

«27» мая 2024 г.

Примерное меню и пищевая ценность **приготавливаемых блюд**

ДОЛ «Экотур» — структурное подразделение
Муниципального автономного образовательного учреждения
дополнительного образования
«Алтайский районный детско-юношеский центр»

Возрастная категория: 7 -11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: первый

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Каша жидкая молочная манная с маслом	190/10	4,9	7,9	26	190	181
	Какао с молоком сгущенным	200	3,75	3,5	26	149	383
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	Яйцо варёное	40	3,1	4,6	0,3	53	209
<u>Обед</u>	Щи со свежей капустой с картофелем	250	1,28	3,94	9,2	77,4	88
	Макароны отварные с маслом	150	4,12	3,63	21,42	134,9	309
	Котлеты из говядины	100	13,4	12,8	22,4	264	268
	Соус сметанный с луком и томатом	30	0,44	1,57	1,87	23,34	333
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349
	Овощи свежие -помидоры	100	1,2	0,2	4,6	26	71
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	24,4	101,6	389
	Фрукты	200	1,01	-	24,5	112,5	
	Мороженное	1/ 50	1,5	6	10	100	
<u>Ужин</u>	Плов из курицы	250	19,41	12,47	33,16	341,6	291
	Чай с лимоном	200 / 8	0,2	-	16	65	377
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
<u>2 ужин</u>	Сдоба с повидлом	1/60	3,28	6,1	24,42	172	
	К / молочное -йогурт	200	5,6	5	7,6	101	386
			73,97	77,86	325,69	2370,9	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День второй

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Каша вязкая молочная овсянная с маслом	190/10	6,9	13,6	42,9	340	173
	Какао с молоком сгущенным	200	3,75	3,5	26	149	383
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	Сыр (порциями)	30	7,5	9,5	0	116	15
<u>Обед</u>	Суп картофельный с макаронами	250	2,12	2,22	19,38	106	103
	Гречка отварная рассыпчатая	150	5,1	4,2	28,54	166,75	302
	Печень по-строгановски	100	13,6	10,5	3,8	164	255
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349
	Овощи свежие - огурцы	100	0,8	-	3,4	16	71
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	24,4	101,6	389
	Фрукты	200	1,01	-	24,5	112,5	
<u>Ужин</u>	Картофель тушеный с луком	150	2,4	8,23	16,37	131,16	145
	Рыба припущенная с соусом сметанным	100/30	17,6	4	3,6	122	227/330
	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60	376
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
<u>2 ужин</u>	Творожная запеканка	50	10,3	3	10,4	110	223
	К / молочное «снежок»	200	5,6	5	7,6	101	386
			87,56	73,9	368,15	2255,61	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День третий

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	190/10	5,2	11,84	30	265	174
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	2,68	23,1	132,02	379
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	Творожный сырок (творог, сахар, ванилин)	100	14,3	8	12,2	158	
<u>Обед</u>	Рассольник «Ленинградский»	250	1,68	4	16,4	93,28	96
	Рагу из курицы	250	7,83	12,9	15,3	191,66	289
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349
	Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1,3	5	13,6	105	46
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	24,4	101,6	389
	Фрукты	200	1,01	-	24,5	112,5	
<u>Ужин</u>	Пюре из гороха с маслом	150	7,05	5,62	32,28	198,71	198
	Гуляш из говядины	100	10,4	11,5	4,7	130	260
	Кисель с джемом	200	0,06	-	19,8	87	360
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
<u>2 ужин</u>	Сдоба с изюмом	1/60	3,28	6,1	24,4	172	
	К / молочное -ряженка	200	5,6	5	7,6	101	386
			71,57	82,79	322,1	2307,37	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четвертый

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	190/10	6,6	8,3	37,6	228	173
	Какао с молоком сгущенным	200	3,75	3,5	26	149	383
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	Яйцо варёное	40	3,1	4,6	0,3	53	209
<u>Обед</u>	Борщ с капустой и картофелем	250	1,45	3,9	12,16	89,7	82
	Картофельное пюре	150	2,3	3,81	13,95	99	312
	Сельдь с луком	100	10,1	13,2	4,6	178	76
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349
	Овощи свежие -помидоры	100	1,2	0,2	4,6	26	71
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	24,4	101,6	389
	Фрукты	200	1,01	-	24,5	112,5	
	Мороженное	1/ 50	1,5	6	10	100	
<u>Ужин</u>	Рис припущенный	150	2,7	3,56	29,46	160,35	305
	Птица, тушенная в соусе	100	22,6	18,2	6,8	380	290
	Чай с лимоном	200 / 8	0,2	-	16	65	377
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
<u>2 ужин</u>	Баранка сахарная	53	5,28	8,1	24,4	110	
	К / молочное -йогурт	200	5,6	5	7,6	101	386
			78,17	81,15	316,19	2412,7	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятый

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Каша вязкая молочная кукурузная с маслом	190/10	7,9	12,24	57,8	373,28	174
	Какао с молоком сгущенным	200	3,75	3,5	26	149	383
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	Сыр (порциями)	30	7,5	9,5	0	116	15
<u>Обед</u>	Суп картофельный с горохом	250	3,9	4,2	18,9	130,6	102
	Вареники с картофелем	250	7,3	10,5	22,5	215	180
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349
	Овощи свежие - огурцы	100	0,8	-	3,4	16	71
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	24,4	101,6	389
	Фрукты	200	1,01	-	24,5	112,5	
<u>Ужин</u>	Плов из курицы	250	19,41	12,47	33,16	341,6	291
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15	61,5	376
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
<u>2 ужин</u>	Творожная запеканка	50	10,3	3	10,4	110	223
	К / молочное -кефир	200	5,6	6,4	7,6	101	386
			78,45	72,01	317,48	2287,68	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: шестой

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Каша жидкая молочная манная с маслом	190/10	4,9	7,9	26	190	181
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	2,68	23,1	132,02	379
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	Творожный сырок (творог,сахар,ванилин)	100	14,3	8	12,2	158	
<u>Обед</u>	Щи со свежей капустой с картофелем	250	1,28	3,94	9,2	77,4	88
	Гречка отварная рассыпчатая	150	5,1	4,2	28,54	166,75	302
	Котлеты из говядины	100	13,4	12,8	22,4	264	268
	Соус сметанный с луком и томатом	30	0,44	1,57	1,87	23,34	333
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349
	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,8	6	10,8	104	53
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	24,4	101,6	389
	Фрукты	200	1,01	-	24,5	112,5	
<u>Ужин</u>	Рыба припущенная с соусом сметанным	100/30	12,56	4	3,6	112	227/330
	Картофель тушеный с луком	150	2,4	8,23	16,37	131,16	145
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
	Чай с лимоном	200 / 8	0,2	-	16	65	377
<u>2 ужин</u>	Сдоба с повидлом	1/60	3,28	6,1	24,4	172	
	К / молочное -йогурт	200	5,6	6,4	7,6	101	386
			80,13	81,97	324,8	2370,37	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: седьмой

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Каша вязкая молочная овсянная с маслом	190/10	6,9	13,6	42,9	340	173
	Какао с молоком сгущенным	200	3,75	3,5	26	149	383
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	Яйцо варёное	40	3,1	4,6	0,3	53	209
<u>Обед</u>	Рассольник «Ленинградский»	250	1,68	4	16,4	93,28	96
	Рагу из курицы	250	7,83	12,9	15,3	191,66	289
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349
	Овощи свежие -помидоры	100	1,2	0,2	4,6	26	71
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	24,4	101,6	389
	Фрукты	200	1,01	-	24,5	112,5	
	Мороженное	1/ 50	1,5	6	10	100	
<u>Ужин</u>	Печень по- строгановски	100	13,6	10,5	3,8	164	255
	Рис припущенный	150	2,7	3,56	29,46	160,35	305
	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60	376
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
<u>2 ужин</u>	Творожный сырок (творог,сахар,ванилин)	100	14,3	8	12,2	158	
	К / молочное «Снежок»	200	5,6	5	7,6	101	386
			74,05	82,01	346,28	2269,99	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: восьмой

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	190/10	6,6	8,3	37,6	228	173
	Какао с молоком сгущенным	200	3,75	3,5	26	149	383
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	Сыр (порциями)	30	7,5	9,5	0	116	15
<u>Обед</u>	Борщ с капустой и картофелем	250	1,45	3,9	12,16	89,7	82
	Картофельное пюре	150	2,3	3,81	13,95	99	312
	Сельдь с луком	100	10,1	13,2	4,6	178	76
	Овощи свежие - огурцы	100	0,8	-	3,4	16	71
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	24,4	101,6	389
	Фрукты	200	1,01	-	24,5	112,5	
<u>Ужин</u>	Овощи в молочном соусе	150	2,2	2,12	12,9	78,9	317
	Шницель из говядины	100	15,4	15,8	22,4	294	268
	Кисель с джемом	200	0,06	-	19,8	97	360
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
<u>2 ужин</u>	<u>2 ужин</u>						
	Сдоба с начинкой	1/60	5,28	6,1	24,4	172	
	К / молочное йогурт	200	5,6	5	7,6	101	386
			72,83	81,38	362,3	2292,3	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: девятый

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	190/10	5,2	11,84	30	265	174
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	2,68	23,1	132,02	379
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	Творожный сырок (творог,сахар,ванилин)	100	14,3	8	12,2	158	
<u>Обед</u>	Суп картофельный с фасолью	250	3,9	4,2	18,9	130,6	102
	Вареники с картофелем	250	7,3	10,5	22,5	215	180
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349
	Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1,3	5	13,6	105	46
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
<u>Полдни</u>	Сок	200	1	-	24,4	101,6	389
	Фрукты	200	1,01	-	24,5	112,5	
<u>Ужин</u>	Гречка отварная рассыпчатая	150	5,1	4,2	28,54	166,75	302
	Котлеты из говядины	100	13,4	12,8	22,4	264	268
	Соус сметанный с луком и томатом	30	0,44	1,57	1,87	23,34	333
	Чай с лимоном	200 / 8	0,2	-	16	65	377
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
<u>2 ужин</u>	Сдоба с курагой	1/60	5,28	6,1	24,4	172	
	К / молочное Ряженка	200	5,6	5	7,6	101	386
			76,89	82,04	343,83	2471,41	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: десятый

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Каша вязкая молочная кукурузная с маслом	190/10	7,9	12,24	57,8	373,28	174
	Какао с молоком сгущенным	200	3,75	3,5	26	149	383
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	Яйцо варёное	40	3,1	4,6	0,3	53	209
<u>Обед</u>	Щи со свежей капустой с картофелем	250	1,28	3,94	9,2	77,4	88
	Пюре из гороха с маслом	150	7,05	5,62	32,28	198,71	198
	Гуляш из говядины	100	10,4	11,5	4,7	130	260
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349
	Овощи свежие -помидоры	100	1,2	0,2	4,6	26	71
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	24,4	101,6	389
	Фрукты	200	1,01	-	24,5	112,5	
	Мороженное	1/ 50	1,5	6	10	100	
<u>Ужин</u>	Макароны отварные с маслом	150	4,12	3,63	21,42	134,9	309
	Птица, тушенная в соусе	100	22,6	18,2	6,8	380	290
	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60	376
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
<u>2 ужин</u>	Баранка сахарная	1/60	5,28	8,1	24,4	110	
	К / молочное йогурт	200	5,6	5	7,6	101	386
			85,67	82,65	342,82	2789,25	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: одиннадцатый

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Каша жидкая молочная манная с маслом	190/10	4,9	7,9	26	190	181
	Какао с молоком сгущенным	200	3,75	3,5	26	149	383
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	Сыр (порциями)	30	7,5	9,5	0	116	15
<u>Обед</u>	Суп картофельный с рисом	250	1,6	2,2	16,7	92,9	101
	Рагу из курицы	250	7,83	12,9	15,3	191,66	289
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349
	Овощи свежие - огурцы	100	0,8	-	3,4	16	71
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	24,4	101,6	389
	Фрукты	200	1,01	-	24,5	112,5	
<u>Ужин</u>	Плов из курицы	250	19,41	12,47	33,16	341,6	291
	Чай с лимоном	200 / 8	0,2	-	16	65	377
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
<u>2 ужин</u>	Корж молочный	1/60	5,28	8,1	24,4	192	
	К / молочное снежок	200	5,6	5	7,6	101	386
			68,66	71,72	337,2	2128,86	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: двенадцатый

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Каша вязкая молочная овсянная с маслом	190/10	6,9	13,6	42,9	340	173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	2,68	23,1	132,02	379
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	Творожный сырок (творог,сахар,ванилин)	100	14,3	8	12,2	158	
<u>Обед</u>	Рассольник «Ленинградский»	250	1,68	4	16,4	93,28	96
	Картофельное пюре	150	2,3	3,81	13,95	99	312
	Сельдь с луком	100	10,1	13,2	4,6	178	76
	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,8	6	10,8	104	53
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	24,4	101,6	389
	Фрукты	200	1,01	-	24,5	112,5	
<u>Ужин</u>	Овощи в молочном соусе	150	2,2	2,12	12,9	78,9	317
	Шницель из говядины	100	13,4	12,8	22,4	264	268
	Кисель с джемом	200	0,06	-	19,8	87	360
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
<u>2 ужин</u>	сдоба с маком	1/60	5,28	6,1	24,4	172	
	К / молочное йогурт	200	5,6	5	7,6	101	386
			78,49	77,46	333,77	2480,9	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: тринадцатый

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	190/10	6,6	8,3	37,6	228	173
	Какао с молоком сгущенным	200	3,75	3,5	26	149	383
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	Яйцо варёное	40	3,1	4,6	0,3	53	209
<u>Обед</u>	Суп картофельный с фасолью	250	3,9	4,2	18,9	130,6	102
	Вареники с творогом	250	10,3	15,95	32,5	195	180
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349
	Овощи свежие -помидоры	100	1,2	0,2	4,6	26	71
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	24,4	101,6	389
	Фрукты	200	1,01	-	24,5	112,5	
	Мороженное	1/ 50	1,5	6	10	100	
<u>Ужин</u>	Рис припущенный	150	2,7	3,56	29,46	160,35	305
	Птица, тушенная в соусе	100	22,6	18,2	6,8	380	290
	Чай с лимоном	200 / 8	0,2	-	16	65	377
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
<u>2 ужин</u>	Сдоба с изюмом	1/60	5,28	6,1	24,4	172	
	К / молочное снежок	200	5,6	5	7,6	101	386
			78,52	85,76	336,88	2433,6	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четырнадцатый

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	190/10	5,2	11,84	30	265	174
	Какао с молоком сгущенным	200	3,75	3,5	26	149	383
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	Сыр (порциями)	30	7,5	9,5	0	116	15
<u>Обед</u>	Борщ с капустой и картофелем	250	1,45	3,9	12,16	89,7	82
	Пюре из гороха с маслом	150	7,05	5,62	32,28	198,71	198
	Гуляш из говядины	100	10,4	11,5	4,7	130	260
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349
	Овощи свежие - огурцы	100	0,8	-	3,4	16	71
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	24,4	101,6	389
	Фрукты	200	1,01	-	24,5	112,5	
<u>Ужин</u>	Гречка отварная рассыпчатая	150	5,1	4,2	28,54	166,75	302
	Печень по-строгановски	100	13,6	10,5	3,8	164	255
	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60	376
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
<u>2 ужин</u>	Сдоба с начинкой	1	5,28	6,1	24,42	172	
	К / молочное -йогурт	200	5,6	5	7,6	101	386
			77,62	81,81	310,62	2301,86	

	Среднее значение за период		77,32	79,60	334,88	2359,49	



«Утверждаю»

Директор МАОУ ДО АР ДЮЦ

/Г.Ю. Фролова /

«27» мая 2024 г.

Примерное меню и пищевая ценность **приготавливаемых блюд**

ДОЛ «Экотур» — структурное подразделение
Муниципального автономного образовательного учреждения
дополнительного образования
«Алтайский районный детско-юношеский центр»

Возрастная категория: 12 лет и старше

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: первый

Сезон: летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Каша жидкая молочная манная с маслом	240/10	6,1	10,3	32,5	240	181
	Какао с молоком сгущенным	200	3,75	3,5	26	149	383
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	Яйцо варёное	40	3,1	4,6	0,3	53	209
<u>Обед</u>	Щи со свежей капустой с картофелем	300	1,6	4,92	11,5	96,75	88
	Макароны отварные с маслом	200	5,55	4,85	28,57	179,9	309
	Котлеты из говядины	100	13,4	12,8	22,4	264	268
	Соус сметанный с луком и томатом	30	0,44	1,57	1,87	23,34	333
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349
	Овощи свежие -помидоры	100	1,2	0,2	4,6	26	71
	Хлеб	140	10,6	1,95	52,9	297	
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	24,4	101,6	389
	Фрукты	200	1,01	-	24,5	112,5	
	Мороженное	1/ 50	1,5	6	10	100	
<u>Ужин</u>	Плов из курицы	300	23,3	22,17	39,8	410	291
	Чай с лимоном	200 / 8	0,2	-	16	65	377
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
<u>2 ужин</u>	Сдоба с повидлом	1/60	3,28	6,1	24,42	172	
	К / молочное -йогурт	200	5,6	5	7,6	101	386
			88,21	93,46	383,88	2751,69	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День второй

Сезон: летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Каша вязкая молочная овсянная с маслом	240/10	8,75	17,1	53,8	430	173
	Какао с молоком сгущенным	200	3,75	3,5	26	149	383
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	Сыр (порциями)	40	7,5	9,5	0	116	15
<u>Обед</u>	Суп картофельный с макаронами	300	2,65	2,78	24,22	132,5	103
	Гречка отварная рассыпчатая	200	7,52	6,29	40,73	249,6	302
	Печень по-строгановски	100	13,6	10,5	3,8	164	255
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349
	Овощи свежие - огурцы	100	0,8	-	3,4	16	71
	Хлеб	140	10,6	1,95	52,9	297	
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	24,4	101,6	389
	Фрукты	200	1,01	-	24,5	112,5	
<u>Ужин</u>	Картофель тушеный с луком	200	3,3	11,4	28,5	229,5	145
	Рыба припущенная с соусом сметанным	100/30	17,6	4	3,6	122	227/330
	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60	376
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
<u>2 ужин</u>	Творожная запеканка	50	10,3	3	10,4	110	223
	К / молочное «снежок»	200	5,6	5	7,6	101	386
			100,66	84,52	375,37	2751,3	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День третий

Сезон: летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	240/10	6,6	14,8	37,5	336	174
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	2,68	23,1	132,02	379
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	Творожный сырок (творог,сахар,ванилин)	100	14,3	8	12,2	158	
<u>Обед</u>	Рассольник «Ленинградский»	300	2,1	5,01	20,5	116,6	96
	Рагу из курицы	300	9,4	17,9	18,4	230	289
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349
	Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1,3	5	13,6	105	46
	Хлеб	140	10,6	1,95	52,9	297	
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	24,4	101,6	389
	Фрукты	200	1,01	-	24,5	112,5	
<u>Ужин</u>	Пюре из гороха с маслом	200	9,4	7,5	43,05	265,3	198
	Гуляш из говядины	100	10,4	11,5	4,7	130	260
	Кисель с джемом	200	0,06	-	19,8	87	360
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
<u>2 ужин</u>	Сдоба с изюмом	1/60	3,28	6,1	24,4	172	
	К / молочное -ряженка	200	5,6	5	7,6	101	386
			84,71	94,94	383,17	2704,62	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четвертый

Сезон: летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	240/10	8,6	10,4	47,1	285	173
	Какао с молоком сгущенным	200	3,75	3,5	26	149	383
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	Яйцо варёное	40	3,1	4,6	0,3	53	209
<u>Обед</u>	Борщ с капустой и картофелем	300	1,82	4,9	15,2	112,2	82
	Картофельное пюре	200	3,12	5,1	18,6	132,6	312
	Сельдь с луком	100	10,1	13,2	4,6	178	76
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349
	Овощи свежие -помидоры	100	1,2	0,2	4,6	26	71
	Хлеб	140	10,6	1,95	52,9	297	
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	24,4	101,6	389
	Фрукты	200	1,01	-	24,5	112,5	
	Мороженное	1/ 50	1,5	6	10	100	
<u>Ужин</u>	Рис припущенный	200	3,6	4,75	39,3	213,8	305
	Птица, тушенная в соусе	100	22,6	18,2	6,8	380	290
	Чай с лимоном	200 / 8	0,2	-	16	65	377
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
<u>2 ужин</u>	Баранка сахарная	53	5,28	8,1	24,4	110	
	К / молочное -йогурт	200	5,6	5	7,6	101	386
			89,66	95,4	378,82	2777,3	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятый

Сезон: летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Каша вязкая молочная кукурузная с маслом	240/10	10,1	15,3	72,26	466,6	174
	Какао с молоком сгущенным	200	3,75	3,5	26	149	383
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	Сыр (порциями)	40	7,5	9,5	0	116	15
<u>Обед</u>	Суп картофельный с горохом	300	5,07	5,35	23,6	163,25	102
	Вареники с картофелем	250	7,3	10,5	22,5	215	180
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349
	Овощи свежие - огурцы	100	0,8	-	3,4	16	71
	Хлеб	140	10,6	1,95	52,9	297	
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	24,4	101,6	389
	Фрукты	200	1,01	-	24,5	112,5	
<u>Ужин</u>	Плов из курицы	300	23,3	22,17	39,8	410	291
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15	61,5	376
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
<u>2 ужин</u>	Творожная запеканка	50	10,3	3	10,4	110	223
	К / молочное -кефир	200	5,6	6,4	7,6	101	386
			93,11	87,22	378,88	2680,05	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: шестой

Сезон: летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Каша жидкая молочная манная с маслом	240/10	6,1	10,3	32,5	240	181
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	2,68	23,1	132,02	379
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	Творожный сырок (творог,сахар,ванилин)	100	14,3	8	12,2	158	
<u>Обед</u>	Щи со свежей капустой с картофелем	300	1,6	4,92	11,5	96,75	88
	Гречка отварная рассыпчатая	200	7,52	6,29	40,73	249,6	302
	Котлеты из говядины	100	13,4	12,8	22,4	264	268
	Соус сметанный с луком и томатом	30	0,44	1,57	1,87	23,34	333
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349
	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,8	6	10,8	104	53
	Хлеб	140	10,6	1,95	52,9	297	
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	24,4	101,6	389
	Фрукты	200	1,01	-	24,5	112,5	
<u>Ужин</u>	Рыба припущенная с соусом сметанным	100/30	12,56	4	3,6	112	227/330
	Картофель тушеный с луком	200	3,3	11,4	28,5	229,5	145
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
	Чай с лимоном	200 / 8	0,2	-	16	65	377
<u>2 ужин</u>	Сдоба с повидлом	1/60	3,28	6,1	24,4	172	
	К / молочное -йогурт	200	5,6	6,4	7,6	101	386
			92,37	91,91	393,52	2818,9	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: седьмой

Сезон: летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Каша вязкая молочная овсянная с маслом	240/10	8,75	17,1	53,8	430	173
	Какао с молоком сгущенным	200	3,75	3,5	26	149	383
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	Яйцо варёное	40	3,1	4,6	0,3	53	209
<u>Обед</u>	Рассольник «Ленинградский»	300	2,1	5,01	20,5	116,6	96
	Рагу из курицы	300	9,4	17,9	18,4	230	289
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349
	Овощи свежие -помидоры	100	1,2	0,2	4,6	26	71
	Хлеб	140	10,6	1,95	52,6	297	
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	24,4	101,6	389
	Фрукты	200	1,01	-	24,5	112,5	
	Мороженное	1/ 50	1,5	6	10	100	
<u>Ужин</u>	Печень по- строгановски	100	13,6	10,5	3,8	164	255
	Рис припущенный	200	3,6	4,75	36,3	213,8	305
	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60	376
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
<u>2 ужин</u>	Творожный сырок (творог,сахар,ванилин)	100	14,3	8	12,2	158	
	К / молочное «Снежок»	200	5,6	5	7,6	101	386
			86,19	94,01	366,5	2673,1	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: восьмой

Сезон: летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	240/10	8,6	10,4	47,1	285	173
	Какао с молоком сгущенным	200	3,75	3,5	26	149	383
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	Сыр (порциями)	40	7,5	9,5	0	116	15
<u>Обед</u>	Борщ с капустой и картофелем	300	1,82	4,9	15,2	112,2	82
	Картофельное пюре	200	3,12	5,1	18,6	132,6	312
	Сельдь с луком	100	10,1	13,2	4,6	178	76
	Овощи свежие - огурцы	100	0,8	-	3,4	16	71
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349
	Хлеб	140	10,6	1,95	52,9	297	
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	24,4	101,6	389
	Фрукты	200	1,01	-	24,5	112,5	
<u>Ужин</u>	Овощи в молочном соусе	200	3,06	2,83	17,2	106,65	317
	Шницель из говядины	100	15,4	15,8	22,4	294	268
	Кисель с джемом	200	0,06	-	19,8	97	360
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
<u>2 ужин</u>	<u>2 ужин</u>						
	Сдоба с начинкой	1/60	5,28	6,1	24,4	172	
	К / молочное йогурт	200	5,6	5	7,6	101	386
			84,28	87,78	364,62	2631,1	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: девятый

Сезон: летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	240/10	7,6	14,8	37,5	336	174
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	2,68	23,1	132,02	379
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	Творожный сыр (творог, сахар, ванилин)	100	14,3	8	12,2	158	
<u>Обед</u>	Суп картофельный с фасолью	300	5,07	5,35	23,6	163,25	102
	Вареники с картофелем	250	7,3	10,5	22,5	215	180
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349
	Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1,3	5	13,6	105	46
	Хлеб	140	10,6	1,95	52,9	297	
<u>Полдни</u>	Сок	200	1	-	24,4	101,6	389
	Фрукты	200	1,01	-	24,5	112,5	
<u>Ужин</u>	Гречка отварная рассыпчатая	200	7,52	6,29	40,73	249,6	302
	Котлеты из говядины	100	13,4	12,8	22,4	264	268
	Соус сметанный с луком и томатом	30	0,44	1,57	1,87	23,34	333
	Чай с лимоном	200 / 8	0,2	-	16	65	377
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
<u>2 ужин</u>	Сдоба с курагой	1/60	5,28	6,1	24,4	172	
	К / молочное Ряженка	200	5,6	5	7,6	101	386
			90,28	89,54	403,82	2855,91	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: десятый

Сезон: летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Каша вязкая молочная кукурузная с маслом	240/10	10,1	15,3	72,26	466,6	174
	Какао с молоком сгущенным	200	3,75	3,5	26	149	383
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	Яйцо варёное	40	3,1	4,6	0,3	53	209
<u>Обед</u>	Щи со свежей капустой с картофелем	300	1,6	4,92	11,5	96,75	88
	Пюре из гороха с маслом	200	9,4	7,5	43,05	265,3	198
	Гуляш из говядины	100	10,4	11,5	4,7	130	260
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349
	Овощи свежие -помидоры	100	1,2	0,2	4,6	26	71
	Хлеб	140	10,6	1,95	52,9	297	
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	24,4	101,6	389
	Фрукты	200	1,01	-	24,5	112,5	
	Мороженное	1/ 50	1,5	6	10	100	
<u>Ужин</u>	Макароны отварные с маслом	200	5,55	4,85	28,57	179,9	309
	Птица, тушенная в соусе	100	22,6	18,2	6,8	380	290
	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60	376
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
<u>2 ужин</u>	Баранка сахарная	1/60	5,28	8,1	24,4	110	
	К / молочное йогурт	200	5,6	5	7,6	101	386
			99,37	101,12	413,1	2789,25	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: одиннадцатый

Сезон: летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Каша жидкая молочная манная с маслом	240/10	6,1	10,3	32,5	240	181
	Какао с молоком сгущенным	200	3,75	3,5	26	149	383
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	Сыр (порциями)	40	7,5	9,5	0	116	15
<u>Обед</u>	Суп картофельный с рисом	300	2	2,75	20,92	116,25	101
	Рагу из курицы	300	9,4	17,9	18,4	230	289
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349
	Овощи свежие - огурцы	100	0,8	-	3,4	16	71
	Хлеб	140	10,6	1,95	52,9	297	
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	24,4	101,6	389
	Фрукты	200	1,01	-	24,5	112,5	
<u>Ужин</u>	Плов из курицы	300	23,3	22,17	39,8	410	291
	Чай с лимоном	200 / 8	0,2	-	16	65	377
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
<u>2 ужин</u>	Корж молочный	1/60	5,28	8,1	24,4	192	
	К / молочное снежок	200	5,6	5	7,6	101	386
			83,12	90,67	347,34	2506,95	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: двенадцатый

Сезон: летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Каша вязкая молочная овсянная с маслом	240/10	8,75	17,1	53,8	430	173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	2,68	23,1	132,02	379
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	Творожный сырок (творог,сахар,ванилин)	100	14,3	8	12,2	158	
<u>Обед</u>	Рассольник «Ленинградский»	300	2,1	5,01	20,5	116,6	96
	Картофельное пюре	200	3,12	5,1	18,6	132,6	312
	Сельдь с луком	100	10,1	13,2	4,6	178	76
	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,8	6	10,8	104	53
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349
	Хлеб	140	10,6	1,95	52,9	297	
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	24,4	101,6	389
	Фрукты	200	1,01	-	24,5	112,5	
<u>Ужин</u>	Овощи в молочном соусе	200	3,06	2,83	17,2	106,65	317
	Шницель из говядины	100	13,4	12,8	22,4	264	268
	Кисель с джемом	200	0,06	-	19,8	87	360
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
<u>2 ужин</u>	сдоба с маком	1/60	5,28	6,1	24,4	172	
	К / молочное йогурт	200	5,6	5	7,6	101	386
			89,84	95,27	393,32	2853,57	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: тринадцатый

Сезон: летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	240/10	8,6	10,4	47,1	285	173
	Какао с молоком сгущенным	200	3,75	3,5	26	149	383
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	Яйцо варёное	40	3,1	4,6	0,3	53	209
<u>Обед</u>	Суп картофельный с фасолью	300	5,07	5,35	23,6	163,25	102
	Вареники с творогом	250	10,3	15,95	32,5	195	180
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349
	Овощи свежие -помидоры	100	1,2	0,2	4,6	26	71
	Хлеб	140	10,6	1,95	52,9	297	
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	24,4	101,6	389
	Фрукты	200	1,01	-	24,5	112,5	
	Мороженное	1/ 50	1,5	6	10	100	
<u>Ужин</u>	Рис припущенный	200	3,6	4,75	39,3	213,8	305
	Птица, тушенная в соусе	100	22,6	18,2	6,8	380	290
	Чай с лимоном	200 / 8	0,2	-	16	65	377
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
<u>2 ужин</u>	Сдоба с изюмом	1/60	5,28	6,1	24,4	172	
	К / молочное снежок	200	5,6	5	7,6	101	386
			89,99	91,5	396,52	2774,75	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четырнадцатый

Сезон: летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	240/10	7,6	14,8	37,5	336	174
	Какао с молоком сгущенным	200	3,75	3,5	26	149	383
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	Сыр (порциями)	40	7,5	9,5	0	116	15
<u>Обед</u>	Борщ с капустой и картофелем	300	1,82	4,9	15,2	112,2	82
	Пюре из гороха с маслом	200	9,4	7,5	43,05	265,2	198
	Гуляш из говядины	100	10,4	11,5	4,7	130	260
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349
	Овощи свежие - огурцы	100	0,8	-	3,4	16	71
	Хлеб	140	10,6	1,95	52,9	297	
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	24,4	101,6	389
	Фрукты	200	1,01	-	24,5	112,5	
<u>Ужин</u>	Гречка отварная рассыпчатая	200	7,52	6,29	40,73	249,6	302
	Печень по-строгановски	100	13,6	10,5	3,8	164	255
	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60	376
	Хлеб	45	3,2	0,65	17,3	99	
<u>2 ужин</u>	Сдоба с начинкой	1	5,28	6,1	24,42	172	
	К / молочное -йогурт	200	5,6	5	7,6	101	386
			92,56	91,04	379,72	2742,7	
	Среднее значение за период		90,1	92,02	382,76	2736	