



**Примерное 10-дневное меню
Возрастная категория 12-18 лет
(горячий завтрак)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1	Запеканка из творога со сметаной	210	81.43	16.40	32.25	410.5	321
	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	17.16	103.4	943
	Салат из отварной моркови	60	0,65	0.1	3,88	20,20	38
	Хлеб пшеничный	100	7.21	3.21	50.60	157.4	8
Итого		570	89,47	20.11	103.89	691.5	
День 2	Борщ со сметаной	250	2.70	7.82	10.69	97.00	66
	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	17.16	103.4	943
	Хлеб пшеничный	100	7.21	3.21	50.60	157.4	8
Итого		550	10.09	11.43	78.45	357.8	
День 3	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом	250	10,06	11,34	41,26	134,75	177
	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	17.16	103.4	943
	Хлеб пшеничный	100	7.21	3.21	50.60	157.4	8
Итого		550	17,45	14,95	109,02	395,55	
День 4	Рыба припущенная	100	15,78	2,14	0,28	90	245
	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,62	5,02	56,34	33
	Отварные макароны	150	8,76	7,62	40,76	236,45	688
	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	17.16	103.4	943
	Хлеб пшеничный	100	7.21	3.21	50.6	157.4	8
Итого		610	32,78	16,99	113,78	643,59	
День 5	Картофель, запеченный брусками	250	15.48	113.78	18.7	420.71	508
	Салат из тушеной капусты	60	0,85	3,05	5,41	106,76	336
	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	17.16	103.4	943
	Хлеб пшеничный	100	7.21	3.21	50.6	157.4	8
Итого		610	23.72	17.11	91.87	788.27	
Неделя 2							
День 6	Отварные макароны со	250	18.52	19.38	54.9	362.5	688

	сливочным маслом						
	Салат свекольный	60	0,85	3,62	4,98	56,34	64
	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	17.16	103.4	943
	Хлеб пшеничный	100	7.21	3.21	50.6	157.4	8
Итого		610	26,76	26,61	127,64	679,64	
День 7	Суп картофельный с куриным мясом	275	6,64	5,18	15,44	148,5	83
	Чай с сахаром	250	0.18	0.04	17.16	103.4	943
	Хлеб пшеничный	100	7.21	3.21	50.6	157.4	8
Итого		625	14.03	8.79	83.2	409.3	
День 8	Гречка с подливой	250	10,73	8,06	25,76	215,37	313
	Салат из тушеной капусты	60	0,85	3,05	5,41	106,76	336
	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	17.16	103.4	943
	Хлеб пшеничный	100	7.21	3.21	50.6	157.4	8
Итого		610	18.97	14.72	98.93	582.93	
День 9	Суп картофельный с бобовыми	250	4,80	6,00	22,00	147,55	102
	Чай с сахаром	250	0.18	0.04	17.16	103.4	943
	Хлеб пшеничный	100	7.21	3.21	50.6	157.4	8
Итого		600	12.19	9.61	89.76	408.35	
День 10	Плов из птицы	260	12,71	7,85	26,8	229	291
	Салат отварной свеклы	60	0,85	3,62	4,98	56,34	33
	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	17.16	103.4	943
	Хлеб пшеничный	100	7.21	3.21	50.6	157.4	8
Итого		620	20.95	15.08	99.54	546.14	