

Утверждаю:  
Индивидуальный предприниматель  
Сергеева С. А.



## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1	Огурец свежий	40	1,2	1	3,5	39,7	106
	Биточки куриные с маслом	90	1,5	2,5	17,2	184,6	412
	Макаронные изделия отварные	200	10,9	9,8	35,8	268,3	291
	Чай с сахаром, лимоном	200	4,3	2,9	23,5	98,1	519
	Хлеб ржаной	20	2,4	2,9	6,2	42,3	109
ИТОГО:	Хлеб пшеничный	20	2,6	4,6	9,4	48,6	108
ИТОГО:		570	22,9	23,7	95,6	681,6	
Неделя 1 День 2	Рыба тушеная с овощами	100	6,5	8,5	10,8	242,5	343
	Пюре картофельное	200	6,8	7,2	30,8	286,3	429
	Чай с сахаром	200	4,1	0,08	38,6	60,5	493
	Хлеб ржаной	25	2,4	2,9	6,2	42,3	109
	Хлеб пшеничный	25	2,6	4,6	9,4	48,6	108
ИТОГО:		550	22,4	23,28	95,8	680,2	
Неделя 1 День 3	Гуляш из говядины	90	7,3	9,7	17,5	245,8	367
	Рис отварной	200	9,6	5,9	25,7	229,1	414
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,02	37	112,8	508
	Хлеб ржаной	30	2,5	2,95	6,3	44,1	109
	Хлеб пшеничный	30	2,65	4,7	9,5	48,8	108

ИТОГО:		550	22,55	23,27	96	680,6	
<b>Неделя 1 День 4</b>							
	Салат из свеклы с чесноком	50	1,1	0,7	1,9	66,4	59
	Фрукт	200	0,6	0,09	13	90	
	Жаркое по-домашнему с филе	250	12,3	15,3	26,8	374,1	412
	Кофейный напиток	180	4,1	0,06	38,6	61,5	501
	Хлеб ржаной	20	2,4	2,9	6,2	42,3	109
	Хлеб пшеничный	20	2,6	4,6	9,4	48,6	108
ИТОГО:		720	23,1	23,65	95,9	682,9	
<b>Неделя 1 День 5</b>							
	Фрикадельки мясные с соусом	90	9,6	10,8	15,2	249,7	381
	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,5	4,3	23,8	245,6	237
	Сок	200	0,5	0,02	42	96,1	518
	Хлеб ржаной	30	2,5	2,95	6,3	44,1	109
	Хлеб пшеничный	30	2,65	4,7	9,5	48,8	108
ИТОГО:		550	22,75	22,77	96,8	684,3	
Среднее значение за 1 неделю:		<b>588</b>	<b>22,74</b>	<b>23,334</b>	<b>96,02</b>	<b>681,92</b>	
<b>Неделя 2 День 1</b>							
	Котлета "Ладожская" с маслом	90	5,5	5,9	8,3	201,5	УТВ.
	Макаронные изделия отварные	200	11,5	8,8	29,8	290	291
	Сок	200	0,5	0,02	42	96,1	518
	Хлеб ржаной	30	2,5	2,95	6,3	44,1	109
	Хлеб пшеничный	30	2,65	4,7	9,5	48,8	108
ИТОГО:		550	22,65	22,37	95,9	680,5	
<b>Неделя 2 День 2</b>							
	Колбаса отварная с маслом	90	8,6	7,8	11,8	246,4	395
	Пюре картофельное	200	6,8	7,6	31,4	285,6	429
	Компот из сухофруктов	200	1,9	0,03	37	54,8	508
	Хлеб ржаной	30	2,5	2,95	6,3	44,1	109
	Хлеб пшеничный	30	2,65	4,7	9,5	48,8	108
ИТОГО:		550	22,45	23,08	96	679,7	
<b>Неделя 2 День 3</b>							
	Огурец свежий	30	0,25	0,03	0,75	19,5	106



Завтрак	Бифстроганов из филе куриного	90	5,6	9,5	18,9	266,8	УТВ.
	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,5	4,3	23,8	245,6	237
	Напиток клюквенный	200	4,5	2,2	36,3	58	493
	Хлеб ржаной	20	2,4	2,9	6,2	42,3	109
	Хлеб пшеничный	20	2,6	4,6	9,4	48,6	108
ИТОГО:	560	22,85	23,53	95,35	680,8		
<b>Неделя 2 День 4</b>							
Завтрак	Биточки мясные с соусом	90	5,1	6,7	19,3	266,8	381
	Рис припущенный с овощами	200	7,4	7,1	20	256,9	416
	Чай с сахаром, лимоном	200	4,9	1,6	40,8	64,8	494
	Хлеб ржаной	30	2,5	2,95	6,3	44,1	109
	Хлеб пшеничный	30	2,65	4,7	9,5	48,8	108
ИТОГО:	550	22,55	23,05	95,9	681,4		
<b>Неделя 2 День 5</b>							
Завтрак	Запеканка творожная с молоком ступ	150	8,8	14,5	32,6	487,2	313
	Булочка сдобная	65	8,3	9,5	11	43,2	560
	Какао с молоком	200	4,1	0,08	38,6	60,5	496
	Фрукт	200	0,6	0,09	13	90	
	ИТОГО:	615	21,8	24,17	95,2	680,9	
<b>Среднее значение за 2 недели:</b>							
		565	22,46	23,24	95,67	680,66	
<b>Среднее значение за 10 дней:</b>							
		576,5	22,6	23,287	95,845	681,29	
норма		550	22,5	23	95,8	680	