Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ № 199-Д
И.В. Ян-Юн-Вун

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ **п.Тейсин**

Комплексные завтраки-обеды

Возрастная группа с 11-18 лет

Сборник технологических нориативов,рецептур блюд и кулинарных изделий - Пермь 2008 г.,2013г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	сыр порционный	1/020	4,64	5,9		72,72	366
	каша "Дружба"	1/200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	102
	какао с молоком	1/200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
	хлеб пшеничный /ржаной	50/30	4,95	1,3	50,22	248,28	
	фрукты свежие	1/150	0,6	0,6	15,6	67,5	89
Итого за завтрак			**23,31**	**20,49**	**145,36**	**875,13**	
День 2							
завтрак	овощи натуральные (св.огурец) порционно	1/100	0,8	0,1	3,3	14	246
	плов с мясом	1/250	24,33	20,69	33,71	418,37	2013-№370
	чай с лимоном	1/200/10	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	хлеб пшеничный /ржаной	50/30	4,95	1,3	50,22	248,28	
	сок фруктовый	1/200	2	0,2	5,8	36	293
Итого за завтрак			**32,15**	**22,3**	**108,34**	**778,27**	

День 3							
завтрак	творожная запеканка со сгущ.молоком	1/150	15,91	19,1	29,32	256,67	141
	чай с молоком	1/200	1,05	1,2	13,04	67,16	295
	хлеб пшеничный /ржаной	50/30	4,95	1,3	50,22	248,28	
Итого за завтрак			**21,91**	**21,6**	**92,58**	**572,11**	
День 4							
завтрак	овощи натуральные (св.помидор) порционно	1/100	1,1	0,2	4,6	13,8	246
	птица тушеная	1/100	15,7	9,4	3,3	169	213
	картофельное пюре	1/180	3,83	7,27	27,95	192,55	241
	соус молочный	1/100	0,56	3,69	3,52	49,53	256
	кофейный напиток с молоком	1/200	1,4	1,6	17,35	89,32	287
	хлеб пшеничный /ржаной	50/30	4,95	1,3	50,22	248,28	
Итого за завтрак			**27,54**	**23,46**	**106,94**	**762,48**	

День 5							
завтрак	овощи натуральные (св.огурец) порционно	1/100	0,8	0,1	3,3	8,4	246
	рис отварной	1/180	4,3	6,9	43,3	246,7	224
	печень по-строгоновски	1/100	14	10,05	17,4	291,15	192
	чай с сахаром	1/200	0,12		12,04	48,64	300
	хлеб пшеничный /ржаной	50/30	4,95	1,3	50,22	248,28	
	сок фруктовый	1/200	2	0,2	5,8	36	293
Итого за завтрак			**26,17**	**18,55**	**132,06**	**879,17**	
День 6							
завтрак	каша манная молочная	1/200/5	6,53	7,03	38,78	244,92	106
	сыр порционный	1/020	4,64	5,9		72,72	366
	какао с молоком	1/200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
	хлеб пшеничный /ржаной	50/30	4,95	1,3	50,22	248,28	
	кисломолочная продукция	1/200	5,6	6,38	8,18	112,52	272
Итого за завтрак			**25,49**	**24,54**	**123,13**	**832,36**	

Неделя 2							
День 7							
завтрак	овощи натуральные (св.помидор) порционно	1/100	1,1	0,2	4,6	13,8	246
	макароны отварные с сыром	1/180	9,12	9,5	40,39	261,6	124
	чай с лимоном	1/200/10	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	хлеб пшеничный /ржаной	50/30	4,95	1,3	50,22	248,28	
	фрукты свежие	1/150	2,25	0,15	31,5	133,5	89
Итого за завтрак			**17,49**	**11,16**	**142,02**	**718,8**	
День 8							
завтрак	каша пшенная молочная	1/200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	112
	сыр порционный	1/020	6,96	8,85		109,2	366
	кофейный напиток с молоком	1/200	1,4	1,6	17,35	89,32	287
	хлеб пшеничный /ржаной	50/30	4,95	1,3	50,22	248,28	
	кисломолочная продукция	1/200	5,6	6,38	8,18	112,52	272
Итого за завтрак			**24,95**	**25,4**	**110,04**	**786,48**	

День 9							
завтрак	плов из отварной птицы	1/250	16	15,9	37,9	359	2013-№406
	чай с молоком	1/200	1,05	1,2	13,04	67,16	295
	хлеб пшеничный /ржаной	50/30	4,95	1,3	50,22	248,28	
	фрукты свежие	1/150	0,6	0,6	15,6	67,5	89
Итого за завтрак			**22,6**	**19**	**116,76**	**741,94**	
День 10							
завтрак	овощи натуральные (св.помидор) порционно	1/100	0,8	0,1	3,3	8,4	246
	биточек мясной	1/100	10,68	11,72	5,74	176,75	189
	каша гречневая рассыпчатая	1/180	7,3	8,1	44,7	273,6	219
	соус молочный	1/100	0,56	3,69	3,52	49,53	256
	чай с сахаром	1/200	0,12		12,04	48,64	300
	хлеб пшеничный /ржаной	50/30	4,95	1,3	50,22	248,28	
Итого за завтрак			**24,41**	**24,91**	**119,52**	**805,2**	

День 11							
завтрак	сыр порционный	1/020	6,96	8,85		109,2	316
	каша пшеничная молочная	1/200/5	7,44	7,44	7,44	7,44	118
	какао с молоком	1/200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
	хлеб пшеничный /ржаной	50/30	4,95	1,3	50,22	248,28	
	фрукты свежие	1/150	3	0,2	42	178	89
Итого за завтрак			**19,16**	**12,87**	**125,61**	**587,64**	
День 12							
завтрак	творожная запеканка с изюмом	1/150	15,91	19,1	29,32	256,67	153
	кофейный напиток с молоком	1/200	1,4	1,6	17,35	89,32	287
	хлеб пшеничный /ржаной	50/30	4,95	1,3	50,22	248,28	
Итого за завтрак			**22,26**	**22**	**96,89**	**594,27**	