



СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Handwritten signature and date: 10.04.2013



Комплект льготного питания для возрастной категории 12-18 лет

Цена комплекта 32 рубля

День: День 1

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
143	Суп Минестроне	200	4,22	5,22	10,74	161,72
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			6,67	5,52	36,12	272,66

День: День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
134.1	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	4,36	13,94	125,46
512.1	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			6,75	4,78	54,56	308,32

День: День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
131	Свекольник	200	1,80	2,88	13,54	97,08
519	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			4,49	3,32	39,76	215,90

День: День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
142.3	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	7,40	107,26
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			4,69	4,52	32,78	218,20

День: День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
144.2	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	2,84	4,40	18,10	106,4
РЦ 10.86	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			5,21	4,70	51,86	251,90

День: День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
157.2	Луп-лапша на курином бульоне	200	2,52	3,38	6,92	105,88
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			4,97	3,68	32,30	216,82

День: День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
128.1	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	2,54	4,94	9,82	99,08
519	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		5,23	5,38	36,04	217,90

День: День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
144.1	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	3,50	5,54	15,28	128,22
512.1	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		7,79	5,96	55,90	311,08

День: День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
142.3	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,24	4,22	7,40	107,26
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		4,69	4,52	32,78	218,20

День: День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
134.1	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	4,36	13,94	125,46
519	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		5,15	4,80	40,16	244,28