

**Примерное циклическое 14-дневное меню для детей от 11 до 17 лет**

**3 день**

СанПин  
2.4.4.3155-13

| Наименование                   | Выход<br>(г/мл) | Белки, г  | Жиры<br>г | Углеводы<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>ккал | Вита<br>мин С | № рецен<br>туры |
|--------------------------------|-----------------|-----------|-----------|---------------|------------------------------------|---------------|-----------------|
|                                |                 | всего     |           |               |                                    |               |                 |
| <b>Завтрак</b>                 |                 |           |           |               |                                    |               |                 |
| Масло сливочное, сыр           | 10/20           | 5         | 13        | 0,1           | 108                                |               | 27/28           |
| Каша молочная рисовая с маслом | 250             | 6         | 8         | 41            | 243                                |               | Т 4             |
| Омлет с сыром                  | 120             | 15        | 21        | 2             | 261                                |               | 589             |
| Икра кабачковая п/ф            | 60              | 1         | 4         | 4             | 58                                 |               | 36              |
| Хлеб ржаной/пшеничный          | 35/60           | 2         | 1         | 29            | 195                                |               |                 |
| Чай каркаде с сахаром          | 200             | 2         | 1         | 20            | 76                                 |               |                 |
| <b>Обед</b>                    |                 |           |           |               |                                    |               |                 |
| Овощное ассорти                | 80              | 1         | 3         | 3             | 40                                 |               | Т 25            |
| Суп-лапша домашняя             | 350             | 3,92      | 8         | 19            | 168                                |               | Т 31            |
| Биточки из говядины            | 100             | 15,3      | 11,7      | 9,9           | 204                                |               | Т 31            |
| Каша пшеничная                 | 200             | 9,9       | 7,66      | 53,08         | 250,2                              |               | Т 31            |
| Сок фруктовый                  | 200             | 1         | 0         | 26            | 108                                |               |                 |
| Хлеб ржаной/пшеничный          | 50/80           | 3         | 2         | 53            | 267                                |               |                 |
| Витаминный стол                | 10\10\5         | 0,93      |           | 2,22          | 12,7                               |               | Т 25            |
| <b>Полдник</b>                 |                 |           |           |               |                                    |               |                 |
| Кондитерские изделия           | 30              | 2         | 6         | 20            | 60                                 |               |                 |
| Фрукты свежие                  | 250             | 2         | 0,5       | 17            | 30                                 |               |                 |
| <b>Ужин</b>                    |                 |           |           |               |                                    |               |                 |
| Кабачки туш. с помидором       | 80              | 2         | 6         | 7             | 85                                 |               | 188             |
| Печень по-строгановски         | 75/75           | 28        | 24        | 6             | 355                                |               | Т 31            |
| Картофель отварной с маслом    | 200             | 8,2       | 12,4      | 51            | 358                                |               | 944             |
| Булочка школьная               | 90              | 5         | 6         | 62            | 312                                |               | Т 31            |
| Хлеб ржаной/пшеничный          | 35/60           | 2         | 1         | 29            | 195                                |               |                 |
| Кисель                         | 200             |           |           | 32            | 126                                | 0,07          | 1131            |
| <b>2-ой Ужин</b>               |                 |           |           |               |                                    |               |                 |
| Кефир                          | 200             | 5,6       | 6,4       | 8,2           | 118                                |               | 1227            |
| <b>Итого за день</b>           |                 | <b>68</b> | <b>74</b> | <b>311</b>    | <b>2114</b>                        |               |                 |

ТТК составлены согласно Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М.: 2004г