

Утверждаю
Директор



№ 20
Меню 12
2023г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
ЗАВТРАК	Птица тушеная в соусе (завтрак)	100	15,95	11,11	3,38			
	Рагу из овощей (завтрак)	180	3,01	4,90	16,74	177,95	290	63,20
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	124,6	143	19,93
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	147,36	382	13,53
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	96,12	H	4,59
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	27,81	19,77	81,85	622,23		104,30
ОБЕД								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,85	6,30	23,40	157,92	104	74,06
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/100	100/100	10,83	13,12	11,34	207,12	229	129,35
	Рис отварной (обед)	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304	25,58
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	4,65
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	4,76
Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	4,00	
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	28,65	26,56	139,75	877,5		242,40
ПОЛДНИК								
	Духовые пирожки с смородиной	60	2,34	6,72	22,14	204,6	H	23,40
	Кисломолочный продукт 200	200	5,80	5,00	8,00	106	386-1	16,00
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	8,54	12,12	39,94	357,6		51,97
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	65,00	58,45	261,54	1857,33		

Ст. повар _____