



И.В. КУРЕНКО
 Институтский филиал
 Руководитель

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Директор _____

СОГЛАСОВАНО

_____ 2023 г.

Возрастная категория: 12-18 ЛЕТ

№ рецептуры	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				СТОИМОСТЬ РАЦИОНА
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
372	ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЬЕ	100	0,40	0,40	39,40	165,70	0,02	4,22	0,01	0,67	15,48	7,60	10,45	2,09	20,00	
184	КАШИ ОВсяная "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	8,00	10,20	33,20	257,40	0,17	1,29	0,05	0,26	140,96	68,54	225,03	2,59	28,36	
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	6,27	7,86	14,83	180,00	0,05	0,07	0,08	0,84	95,92	13,40	76,72	0,72	12,00	
338	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО С САХАРОМ	200	0,40	0,08	27,05	110,17	0,01	0,64	0,00	0,00	14,69	4,27	11,97	1,01	15,00	
ПП	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	4,00	
	Итого за прием пищи:	590	17,72	18,89	131,44	794,85	0,32	6,22	0,14	2,65	274,25	101,41	358,97	8,01	79,36	
Обед																
71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ТОМАТЫ/	100	1,12	0,20	3,80	22,00	0,06	25,00	0,17	0,39	14,00	20,00	26,00	1,00	13,00	
111	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,40	5,10	15,30	117,30	0,03	0,75	0,19	2,60	27,05	10,51	27,95	0,61	13,00	
234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 100/25	125	10,29	8,82	14,65	179,68	0,11	0,20	0,03	2,04	57,19	51,66	209,36	1,64	52,11	
304	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	6,32	46,57	268,09	0,04	0,00	0,04	0,47	29,18	33,14	90,33	0,67	15,00	
378.1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,37	1,22	14,31	72,90	0,04	1,33	0,41	0,00	126,60	15,40	92,80	0,41	10,00	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,08	0,00	0,00	0,98	11,50	16,50	42,00	1,00	5,00	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	5,40	5,70	26,10	1,20	3,00	
	Итого за прием пищи:	915	25,41	22,22	132,45	839,56	0,41	27,28	0,84	7,14	270,92	152,91	514,54	6,53	111,11	
	Всего за день:		43,13	41,11	263,89	1 634,41	0,73	33,50	0,98	9,79	545,17	254,32	873,51	14,54		

ТЕХНОЛОГ Т.В.РУСИНОВА