



УТВЕРЖДЕНЫ
 Индивидуальный предприниматель
 Т. В. Русынова
 ИП Русынова Т. В.
 ИНН 50-00-0000000
 ОГРНИП 311237300100606
 2023 г.
 № _____
 " _____"
 Директор _____
 СОГЛАСОВАНО

 2023 г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

День: _____
 Неделя: _____
 Сезон: ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ
 Возрастная категория: 12-18 ЛЕТ

№ рецептуры	Прием 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			
Завтрак																	
ТТК 12	ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПО-КВАНСКИ	110	0,50	0,40	26,70	114,50	0,03	3,52	0,00	0,55	17,17	8,60	15,68	1,90	20,00		
259	АЗУ С МЯСОМ И ОВОЩАМИ	200	16,23	19,32	18,95	337,15	0,40	10,40	0,01	3,53	21,98	44,44	182,34	2,42	43,60		
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,94	3,54	17,58	118,60	0,03	0,47	0,01	0,00	100,28	24,74	86,02	0,78	12,00		
ПШ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	9,20	13,20	33,60	0,80	4,00		
Итого за прием пищи:		550	22,72	23,51	83,30	664,98	0,52	14,39	0,02	4,86	148,63	90,98	317,64	5,90	79,60		
Обед																	
ТТК 13	САЛАТ "КВАНОЧКА"	100	1,17	4,17	12,33	86,50	0,03	15,01	0,30	2,30	51,76	20,25	34,26	0,90	16,00		
ТТК 14	БОРИЩ-ПО-КВАНСКИ	250	2,75	5,13	16,13	110,50	0,06	14,71	0,26	2,43	66,72	33,48	63,77	1,50	13,00		
ТТК 15	КАРТОФЕЛЬ ПО-ХУТОРСКИ	180	7,20	11,25	25,80	236,64	0,14	12,16	0,07	3,37	189,99	38,99	180,35	1,73	22,00		
ТТК 16	КОГЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	100	10,56	11,33	13,33	190,12	0,08	3,20	0,10	2,45	39,18	27,74	168,59	2,41	40,11		
ТТК 17	УВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,33	0,11	22,44	99,44	0,01	61,16	0,11	0,00	15,93	3,93	2,13	0,38	11,00		
ПШ	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		
ПШ	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:		920	28,46	32,64	132,09	923,18	0,47	106,24	0,84	12,41	382,28	148,49	525,90	9,52	111,11		
Поддник																	
ПШ	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПШ	100	6,58	6,91	20,73	165,18	0,05	0,00	0,00	1,50	8,82	5,71	31,93	0,36	52,17		
15	БЫР (ЮРДИЯМИ)	20	4,64	3,89	0,09	72,00	0,00	0,08	0,04	0,03	99,44	3,96	56,50	0,11	10,19		
389	СОК ФРУКТОВЫЙ/ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,03	1,60	0,00	0,00	36,00	16,20	21,60	0,72	12,00		
ПШ	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	30	1,30	2,90	16,30	85,01	0,02	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,63	5,00		
Итого за прием пищи:		350	13,52	13,70	57,32	406,99	0,10	1,68	0,04	1,53	152,96	31,87	137,03	1,82	79,36		
Всего за день:		63,60	93,60	255,20	2 140,50	1,04	122,39	0,92	17,36	696,23	261,00	968,97	18,83				

ТЕХНОЛОГ Т. В. РУСИНОВА