



УТВЕРЖДЕНО
Индивидуальный предприниматель
В.А. Гуньментьева
2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор _____
" " " 2023 г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

День: ТРЕТИЙ
Неделя: ВТОРАЯ
Сезон: ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ
Возрастная Категория: 12-18 ЛЕТ

№ рецептуры	Принем 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																	
75	ИКРА МОРКОВНАЯ	100	2,02	0,10	20,55	91,28	0,07	6,73	1,60	3,92	44,56	39,65	62,49	1,36	13,00		
ТТК 10	ПАСТА С КУРИЦЕЙ	220	14,10	16,00	21,10	279,10	0,11	2,09	0,10	1,10	189,08	30,60	222,91	1,88	55,36		
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	0,00	0,00	0,00	8,39	1,80	0,00	0,00	6,00		
ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,05	0,00	0,00	0,59	6,90	9,90	25,20	0,60	3,00		
ПП	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80	2,00		
Итого за прием пищи:		570	20,20	16,61	98,64	620,16	0,27	8,82	1,70	6,05	252,53	85,75	328,00	4,64	79,36		
Обед																	
75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	2,37	0,10	22,87	185,30	0,05	8,07	0,08	3,54	33,31	27,67	52,36	1,58	12,50		
113	СУП-ЛАПША ДРОМШНЯЯ	250	2,56	5,54	11,63	115,71	0,02	0,40	0,02	2,22	26,36	7,18	30,20	0,44	13,00		
171.3	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	180	5,45	9,00	36,12	256,44	0,05	0,00	0,05	2,31	31,27	21,50	164,02	1,06	15,50		
234	КОРЖЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ/ 100/25	125	10,29	8,82	14,65	179,68	0,11	0,20	0,03	3,44	56,42	51,61	209,26	1,64	54,11		
376	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,04	0,00	0,00	11,97	5,30	6,68	0,67	7,00		
ПП	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		
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:		925	27,18	24,13	140,83	991,11	0,38	8,71	0,18	13,37	178,03	137,36	539,32	7,99	111,11		
Полдник																	
ТТК 11	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	9,47	12,27	17,47	208,73	0,40	7,60	0,53	0,45	39,37	46,62	185,71	2,42	68,36		
354	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУПШЕНЫХ	180	0,21	0,01	26,54	136,08	0,00	0,10	0,00	0,00	24,05	5,26	13,86	0,65	8,00		
ПП	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:		410	11,67	12,54	56,73	406,00	0,45	7,70	0,53	1,11	68,82	57,58	225,67	4,27	79,36		
Всего за день:			59,06	53,28	296,20	2 017,27	1,10	25,23	2,41	20,53	499,38	280,69	1 092,99	16,90			

ТЕХНОЛОГ Т.В.РУСИНОВА