УТВЕРЖДЕНО
Индивидуальный предприниматель
В.А.Тульментьева
2023 г

СОГЛАСОВАНО
Директор _____
_____
"___"_____2023 г

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

День: 4 ПЯТЫЙ
Неделя: 2 ВТОРАЯ
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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
	Завтрак														
ТТК 7	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ /МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ/	100	1,33	0,17	8,50	25,00	0,06	5,00	2,49	0,63	51,00	38,00	55,00	1,00	12,00
321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,72	9,43	16,87	153,18	0,06	38,62	0,13	0,30	102,00	37,04	73,78	2,23	16,00
241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	130	13,00	12,11	17,56	213,33	0,11	1,18	0,59	0,99	69,09	59,92	249,89	1,46	36,36
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
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:	**640**	**21,04**	**21,97**	**75,85**	**537,50**	**0,31**	**46,40**	**3,21**	**2,58**	**263,49**	**156,86**	**426,37**	**6,61**	**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
99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,59	4,99	9,14	95,25	0,06	8,50	0,21	1,34	36,34	21,41	47,81	0,91	13,00
ТТК 19	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-ЦАРСКИ	200	14,23	21,11	54,91	395,00	0,35	20,56	9,64	4,72	88,68	42,09	510,80	9,85	39,61
ТТК 20	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	25	0,30	2,70	2,30	44,00	0,01	0,74	0,09	1,66	7,04	3,64	7,35	0,16	5,00
ПП	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ КЕФИР/	220	6,38	5,50	8,80	116,60	0,08	1,40	0,05	0,14	240,00	28,00	190,00	0,20	16,50
ТТК 23	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ АПЕЛЬСИН/	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	51,00	19,50	34,50	0,45	15,00
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:	**1035**	**31,42**	**35,45**	**133,16**	**937,33**	**0,77**	**146,20**	**10,18**	**10,44**	**455,76**	**158,74**	**893,26**	**15,17**	**111,11**
	Полдник														
206	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	10,53	13,40	23,13	258,25	0,09	0,19	0,17	3,92	75,65	16,83	144,81	1,95	69,36
342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,01	1,44	0,00	0,23	11,84	3,99	3,56	0,71	8,00
	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:	**400**	**11,79**	**13,76**	**58,10**	**407,37**	**0,14**	**1,63**	**0,17**	**4,59**	**91,09**	**24,62**	**165,77**	**3,46**	**79,36**
	Всего за день:		**64,25**	**71,18**	**267,11**	**1 882,20**	**1,22**	**194,23**	**13,56**	**17,61**	**810,34**	**340,22**	**1 485,40**	**25,24**	

ТЕХНОЛОГ _____ **Т.В.РУСИНОВА**