



СОГЛАСОВАНО
 Директор _____
 " " 2023 г

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

День: ПЕРВАЯ ПЕРВАЯ
 Месяц: ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ
 Возрастная категория: 12-18 ЛЕТ

№ рецеп-туры	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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																	
175	КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	8,11	10,65	31,88	247,61	0,09	0,50	0,06	0,74	106,04	30,73	125,90	0,70	43,36		
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		
378	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		
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20	10,00		
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:		570	18,80	20,48	87,78	629,09	0,28	11,90	0,56	3,09	351,76	75,13	341,22	5,63	79,36		
Обед																	
ПП	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	2,50	12,17	7,67	11,90	0,02	7,00	0,19	0,00	41,00	15,00	37,00	0,70	8,00		
103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНИМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,69	2,84	17,45	118,25	0,08	6,83	0,21	1,23	35,32	22,24	54,23	0,99	13,00		
312	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,67	5,76	24,48	164,70	0,12	10,00	0,04	0,26	52,35	30,07	87,15	1,20	16,00		
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	54,11		
389	СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДУШНЫЙ/	180	0,54	0,36	29,34	122,76	0,02	4,00	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	10,00		
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	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	5,00		
Итого за прием пищи:		935	26,80	30,69	139,89	817,67	0,50	28,03	0,47	5,39	217,16	150,27	477,14	9,65	111,11		
Подливки																	
ТТК 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ/ СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 200/20	220	10,71	10,12	30,51	292,89	0,18	11,50	4,38	2,88	34,98	38,15	282,33	5,09	65,36		
389	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,16	0,01	7,35	31,15	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	12,00		
ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	4,60	6,60	16,80	0,40	2,00		
Итого за прием пищи:		420	12,40	10,25	47,90	371,40	0,21	14,33	4,38	3,27	53,78	47,15	303,53	5,85	79,36		
Всего за день:			58,00	61,41	275,57	1 818,16	0,99	54,26	5,41	11,75	622,70	272,55	1 121,89	21,13			

ТЕХНОЛОГ Т.В.РУСИНОВА