



Исполнитель: М.М. Давыдова
 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
 Директор _____
 " " " 2023 г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Дата: **ВТОРОЙ ПЕРВАЯ**
 Сезон: **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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ/	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,03	4,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,50
ТТК 2	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ПО-КУПЕЧЕСКИ	180	4,56	5,16	33,12	171,00	0,12	0,25	0,02	1,63	56,16	28,02	180,51	1,14	15,50		
271	КОГЕЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ 100/5	105	10,48	17,53	9,60	279,50	0,24	0,10	0,00	2,60	18,45	26,24	150,18	2,12	33,36		
389	СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,00	0,20	19,60	83,40	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	12,00	
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	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:		665	22,53	23,55	102,04	725,49	0,54	6,03	0,02	5,87	104,11	83,66	411,39	7,98	79,36		

Обед

ТТК 3	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	100	1,50	7,00	19,00	124,70	0,03	3,33	0,00	2,64	37,31	21,52	47,80	1,41	8,50		
87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,75	4,89	5,90	80,00	0,03	14,84	0,22	2,27	58,26	19,64	35,86	0,95	13,00		
291	ПЛОВ ИЗ ЦЫПЛЕНКА	200	11,60	10,73	36,45	216,00	0,09	2,39	0,30	2,84	24,57	42,45	206,02	1,98	28,11		
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	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		
ПП	Молоко для детского питания 2,5% 200 г/л	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	20,00		
Итого за прием пищи:		1220	35,49	34,16	138,20	929,18	0,52	114,56	40,59	10,08	669,84	183,21	770,98	7,79	111,11		

Полдник

ТТК 6	ТЫКВА, ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	200	7,47	13,06	21,72	204,71	0,08	7,08	0,04	0,51	41,94	23,27	28,68	4,54	72,36		
349	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,59	0,08	24,92	119,52	0,00	0,65	0,00	0,00	29,23	15,71	21,10	0,63	5,00		
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:		400	9,59	13,26	56,68	371,59	0,11	7,73	0,04	0,90	75,77	45,58	66,58	5,57	79,36		
Всего за день:			67,61	70,97	296,92	2 026,26	1,17	128,32	40,65	16,85	849,72	312,45	1 248,95	21,34			

ТЕХНОЛОГ Т.В. РУСИНОВА