



Индивидуальный предприниматель
УТВЕРЖДЕНО
И. В. А. Лукин

Директор _____

СОГЛАСОВАНО

_____ 2023 г

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

День: **ВТОРОЙ**
Неделя: **ВТОРАЯ**
Сезон: **ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ**
Возрастная категория: **12-18 ЛЕТ**

№ рецептуры	Применение 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	К, 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		
ТТК 8	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ	200	4,32	5,28	24,84	187,20	0,16	12,60	0,49	3,85	79,19	42,67	234,21	3,42	20,00		
294	КОГТЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ЦЫПЛЕКА	100	8,83	12,18	17,69	224,46	0,09	0,61	0,05	2,97	48,27	31,59	176,14	2,33	23,36		
ПП	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ СМЕЖОК	180	4,68	4,05	6,48	85,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00		
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		
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:		620	21,81	22,02	77,43	615,86	0,38	18,21	3,03	8,28	186,66	122,66	499,55	7,95	79,36		
Обед																	
ТТК 9	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,17	5,17	9,50	73,38	0,03	26,03	0,32	2,40	36,04	17,02	27,03	1,10	10,00		
96	РАССОЛЫНК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,01	5,09	11,83	107,25	0,07	5,77	0,19	2,42	29,06	22,32	59,09	0,90	13,00		
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СТУЩ 200/20	220	18,96	18,04	42,74	405,45	0,08	0,39	0,12	0,56	278,16	42,33	347,09	1,23	47,11		
389	СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,60	0,40	31,60	135,80	0,03	1,60	0,00	0,00	36,00	16,20	21,60	0,72	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	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		
ПП	Молоко для детского питания 2,5% 200 г/л	200	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00		
Итого за прием пищи:		1060	29,19	29,35	137,73	922,36	0,36	33,79	0,63	7,24	397,96	121,97	531,61	6,55	111,11		
Полдник																	
305	КАША "ЯЧТАРНАЯ" ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С ЯБЛОКАМИ	200	8,13	8,13	29,52	253,27	0,16	1,87	0,07	1,40	144,19	45,97	177,56	1,80	64,36		
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,85	2,43	14,35	93,15	0,03	0,47	0,01	0,00	100,26	17,13	79,10	0,36	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:		410	12,97	10,82	56,59	407,61	0,24	2,34	0,08	2,06	249,85	68,80	282,76	3,36	79,36		
Всего за день:			63,97	62,19	271,75	1 945,83	0,98	54,34	3,74	17,58	834,47	313,43	1 313,92	17,86			

ТЕХНОЛОГ Т.В.РУСИНОВА