



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

СОГЛАСОВАНО
 Директор _____
 " " " 2023 г.

Возрастная категория: 12-18 ЛЕТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Стоимость рациона		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг		Р, мг	Fe, мг
179	МОСЛИ С МОЛОКОМ	200	10,84	8,14	39,29	201,48	0,56	0,81	0,34	0,13	160,01	24,88	111,96	9,12	44,86
2	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	80	3,41	4,11	31,25	197,33	0,07	0,13	0,11	1,11	14,50	14,95	38,70	1,08	15,50
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,70	15,94	100,06	0,03	0,47	0,01	0,00	100,26	17,13	79,10	0,36	12,00
ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	9,20	13,20	33,60	0,80	4,00
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:		550	22,46	15,46	119,27	654,79	0,77	1,41	0,46	2,68	289,37	75,86	289,46	12,56	79,36

Обед

ПП	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,19	0,00	41,00	15,00	37,00	0,70	8,00
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,99	5,28	16,54	148,25	0,17	6,50	0,23	4,13	49,44	35,08	80,20	1,99	13,00
322	КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	180	3,19	6,01	14,96	159,12	0,06	35,83	0,07	0,72	95,94	31,09	62,01	2,68	15,80
278	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 110/20	130	8,82	7,43	15,88	167,82	0,33	1,51	0,03	1,48	23,49	27,66	152,27	1,87	33,81
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:		1120	33,08	34,07	118,09	975,27	0,87	142,24	0,59	8,66	519,57	180,43	632,78	10,49	111,11

Полдник

125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	2,01	4,79	9,99	96,50	0,16	14,12	0,04	0,36	25,59	37,85	94,24	1,63	15,20
234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 110/5	115	2,39	4,60	6,72	87,60	0,11	0,16	0,03	5,33	47,60	56,33	225,56	1,80	44,66
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	8,58	88,16	0,03	0,47	0,01	0,00	100,28	24,74	86,02	0,78	12,50
ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	9,20	13,20	33,60	0,80	4,00
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:		565	13,52	13,44	58,08	428,18	0,41	14,75	0,08	7,13	188,07	137,82	465,52	6,21	79,36
Всего за день:			69,06	62,97	295,44	2 058,24	2,05	158,40	1,13	18,47	997,01	394,11	1 387,76	29,26	

ТЕХНОЛОГ Т. В. РУСИНОВА