



«18» апрель 2024 г.
Меню
от 12 лет и старше, 1 смена

4 день

№ п/п	Наименование блюд Завтрак:	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
1	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	100/60	10,13	10,07	6,81	158,22	229	100,96
2	Рис отварной (завтрак)	100	2,56	3,99	26,70	152,93	304	14,21
3	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	14,84
4	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	Н	5,10
5	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,08
6	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	580	22,33	18,27	107,46	686,71		150,75
	Обед:							
1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	5,20	8,75	89,67	88	18,50
2	Салат из свежих огурцов**	100	0,75	6,02	2,35	66,6	20	10,92
3	Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	106,91
4	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	9,11	6,23	50,42	281,27	171	16,04
5	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
6	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
7	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,08
8	Фрукт	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1000	31,29	29,21	134,68	925,81		189,66
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1580	53,62	47,48	242,14	1612,52		340,41

Повар Шлендер Л.В.