



Меню приготовления блюд
на "03" Октября 2025 года.

Возрастная категория ОБЗ с 12 до 18 лет

Прим пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя/день		Первая/ Питание					
Завтрак							
	106	Тефтели из говядины с рисом	100	8,40	13,28	10,07	193,38
	297	Каша гречневая рассыпчатая	187	9,84	8,28	43,08	287,00
	287	Кофейный напиток на молоке	200	3,20	2,80	18,50	109,00
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	70	4,20	0,70	34,02	171,00
Итого за завтрак			550	18,00	19,00	100,00	655,00
Обед							
	63	Суп картофельный с бобовыми	250	6,89	5,92	32,17	188,00
	388	Котлеты рыбные	60	12,70	8,50	12,20	177,00
	234	Соус томатный	40	0,40	1,87	2,53	29,00
	212	Макаронные изделия отварные	185	6,37	5,05	39,28	243,00
	685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,90	40,00
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	50	4,20	0,70	34,02	171,00
Итого за обед			785	30,56	22,04	130,1	848
Итого стоимость рациона			189,20				

Технолог общественного питания:  В.Н.Жомпа

