



Меню приготовления блюд
на "15" Мая 2024 года.

Возрастная категория ОБЗ с 12 до 18 лет

| Прием пищи | № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|-------------------------|----------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Неделя/день | Первая/Средняя | | | | | | |
| Завтрак | 492 | Плов из мяса птицы (филе) | 180 | 17,10 | 21,40 | 28,40 | 377,00 |
| | 285 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 62,00 |
| | 8 | Йогурт для детского питания | 100 | 3,20 | 3,20 | 4,50 | 62,00 |
| | 3 | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 70 | 4,20 | 0,70 | 34,02 | 171,00 |
| Итого за завтрак | | | 530 | 24,57 | 25,31 | 82,23 | 672 |
| Обед | 5 | Свекла отварная (порционно) | 100 | 1,80 | 0,20 | 11,80 | 56,00 |
| | 148 | Суп-лапша | 250 | 2,50 | 7,50 | 44,00 | 130,00 |
| | 138 | Картофельные шарики | 180 | 1,70 | 5,90 | 24,00 | 239,00 |
| | 103 | Фрикадельки мясные с томатным соусом | 100 | 8,50 | 7,00 | 6,10 | 122,00 |
| | 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 40,00 |
| | 3 | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 50 | 3,00 | 0,50 | 24,30 | 122,00 |
| | Итого за обед | | | 880 | 19,8 | 20,8 | 89,5 |
| Итого стоимость рациона | | | | | | | 1381,00 |

Технолог общественного питания: *В.Н.Жонина*

