



Меню приготовления блюд
на "05" декабря 2024 года.

Возрастная категория ОБЗ с 12 до 18 лет

Пример пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя/день: Понедельник/ Четверг							
Завтрак							
	128	Котлеты куриные с соусом	100	11,12	13,60	9,00	203,00
	297(176)	Рис отварной	180	4,32	4,73	44,28	241,00
	685	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	60	3,00	0,50	24,30	122,00
Итого за завтрак			540	19	19	87	601
Обед							
	17	Овощи паровые в нарезке	100	0,84	1,66	4,50	83,00
	56	Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	5,67	10,16	125,00
	80	Рыба (филе) тушеная с овощами	100	10,25	6,60	2,20	119,00
	138	Картофельное пюре	180	3,70	5,90	24,00	239,00
	***	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	65,00
	685	Чай с лимоном и сахаром	200	0,00	0,00	9,30	37,00
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	60	4,00	1,00	29,20	146,00
Итого за обед			990	21,22	21,23	89,16	814,00
Итого стоимость рациона							180,00

Технолог общественного питания: *В.Н.Жонина*

