



Меню приготовления блюд
на "16" Января 2026 год.

Возрастная категория ОБЗ с 12 до 18 лет

Прием пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Понедельник		Первая/ Питание					
Завтрак							
	106	Тефтели из говядины с рисом	90	8,40	13,28	10,07	193,38
	297	Каша перловая рассыпчатая	180	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
	173	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,79	8,24	42,85	285,00
	685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,90	40,00
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	60	4,20	0,70	34,02	171,00
Итого за обед			790	33,98	25,23	133,67	890
Итого стоимость рациона:							189,26

Технолог общественного питания: *В.Н.Жонова*



