



Меню приготовления блюд
на "01" Марта 2023 год.



Возрастная категория **ОРЗ с 12 до 18 лет**

Прим пищи	№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя/день		Вторник/ Среда					
Завтрак							
	302	Каша манная молочная с маслом	210	6,10	8,20	30,40	220,00
	1	Бутерброд с сыром	40	5,00	3,00	14,50	107,00
	693	Кляксо с молоком	200	3,60	3,30	13,70	98,00
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	30	3,00	0,30	14,80	71,00
Итого за завтрак			480	17,20	14,75	73,35	496,00
Обед							
	5	Свекла отварная (порционно)	50	0,90	0,10	5,90	28,00
	148	Щи из свежей капусты	250	1,93	5,14	9,00	91,00
	131	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,71	37,30	360,00
	685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	40,00
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	50	4,00	1,00	24,00	118,00
	1	Яблоко	120	0,50	0,50	12,30	59,00
Итого за обед			850	22,54	23,45	98,48	696,00
Итого стоимость рациона							

157-65

Технолог общественного питания: *В.Н.Жонина*

