



Меню приготовления блюд  
на "14" Сентября 2022 год.

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

| Прием пищи              | № рецептур | Наименование блюда                                        | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|-------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
|                         |            |                                                           |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |
| Неделя/день             |            | Понедельник/Среда                                         |           |                  |       |          |                         |
| Завтрак                 |            |                                                           |           |                  |       |          |                         |
|                         | 302        | Каша молочная пшеничная с маслом                          | 185       | 6,50             | 8,00  | 30,70    | 221,00                  |
|                         | 692        | Кофейный напиток                                          | 200       | 2,90             | 2,80  | 14,90    | 94,00                   |
|                         | 3          | Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания) | 40        | 2,00             | 0,40  | 19,80    | 86,00                   |
| Итого за завтрак        |            |                                                           |           | 11,80            | 11,16 | 65,40    | 400,80                  |
| Обед                    |            |                                                           |           |                  |       |          |                         |
|                         | 5          | Свекла отварная (порционно)                               | 50        | 0,90             | 0,10  | 5,90     | 28,00                   |
|                         | 53         | Щи из свежей капусты с картофелем                         | 250       | 1,36             | 3,73  | 6,72     | 72,80                   |
|                         | 80         | Рыба, тушеная с овощами (Филе минтая)                     | 50/50     | 10,18            | 7,78  | 2,17     | 119,99                  |
|                         | 138        | Картофельное пюре                                         | 180       | 3,79             | 6,54  | 38,96    | 229,69                  |
|                         | 685        | Чай витаминизированный                                    | 200       | 0,00             | 0,00  | 9,70     | 39,00                   |
|                         | 1          | Яблоко                                                    | 120       | 0,50             | 0,50  | 12,30    | 59,00                   |
|                         | 3          | Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания) | 50        | 4,00             | 0,60  | 33,00    | 143,00                  |
| Итого за обед           |            |                                                           |           | 20,73            | 19,25 | 108,75   | 690,98                  |
| Итого стоимость рациона |            |                                                           |           | 141,36           |       |          |                         |

Технолог общественного питания: *В.Н. Жонина*

