



Меню приготовления блюд
на "16" Января 2023 год.

Возрастная категория ОБЗ с 12 до 18 лет

Прием пищи	№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя/день		Вторая/ Понедельник					
Завтрак							
	98	Котлеты говяжьи с томатным соусом	90	13,60	21,00	2,40	253,00
	212	Макаронные изделия отварные	180	6,60	4,70	39,40	230,00
	685	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,40	11,20	61,00
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	40	3,00	0,00	19,00	94,00
Итого за завтрак			510	24,60	27,10	72,00	638,00
Обед							
	6	Салат из белокочанной капусты	50	1,38	3,08	7,01	62,00
	63	Суп картофельный с горохом	250	5,00	5,00	17,00	128,00
	302	Каша рисовая молочная с маслом	210	7,47	9,08	35,20	251,00
	685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,90	40,00
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	40	3,00	0,00	19,00	94,00
	7	Батон нарезной для(масла)	30	3,00	0,20	22,50	104,00
	17	Масло сливочное	10	0,00	7,00	0,00	66,00
	***	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,00	92,00
Итого за обед			1628	20,85	24,56	130,61	836,00
Итого стоимость рациона							153,96

Технолог общественного питания: *В.Н.Жонина*

