



Меню приготовления блюд
на "10" Октября 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		Второй/ Вторник					
Завтрак							
	104	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	9,00	12,21	12,00	181,00
	138	Картофельное пюре	180	3,08	4,92	20,00	199,00
	27	Сыр порционно	10	2,60	2,70	0,00	35,00
	290	Кофейный напиток	200	2,80	2,20	14,80	87,00
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	60	4,00	1,00	24,00	118,00
Итого за завтрак			550	21,51	22,99	70,80	620,00
Обед							
	4	Овощи порционно	20	0,20	0,10	0,40	3,00
	148	Суп с клецками	250	2,77	5,29	15,61	121,00
	80	Рыба тушеная с овощами	100	11,00	9,80	5,00	116,00
	173	Каша гречневая вязкая	185	4,80	4,20	21,50	143,00
	685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,70	39,00
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	50	4,00	1,00	24,00	118,00
Итого за обед			805	22,77	20,39	76,21	540,00
Итого стоимость рациона							157-65

Технолог общественного питания: *В.Н.Жонина*



