



Меню приготовления блюд  
на "11" Декабря 2023 года.

Возрастная категория ОБЗ с 12 до 18 лет

| Прием пищи              | № рецептур | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|-------------------------|------------|----------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
|                         |            |                                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |
| Неделя/день             |            | Вторник/Понедельник                                |           |                  |       |          |                         |
| Завтрак                 |            |                                                    |           |                  |       |          |                         |
|                         | 302        | Каша рисовая молочная вязкая с маслом              | 260       | 11,30            | 10,10 | 50,60    | 324,00                  |
|                         | 685        | Чай с сахаром                                      | 200       | 0,00             | 0,00  | 9,90     | 40,00                   |
|                         | 1          | Бутерброд с маслом                                 | 40        | 2,40             | 7,50  | 14,89    | 137,00                  |
|                         | 3          | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 50        | 4,00             | 0,60  | 24,00    | 118,00                  |
| Итого за завтрак        |            |                                                    | 550       | 17,70            | 18,19 | 99,19    | 618,00                  |
| 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                  |
|                         | 128        | Котлета из куриного филе с соусом                  | 100       | 7,50             | 10,70 | 7,70     | 158,00                  |
|                         | 212        | Макаронные изделия отварные                        | 180       | 5,53             | 3,94  | 33,01    | 193,00                  |
|                         | 648        | Кисель плодово-ягодный                             | 200       | 0,00             | 0,00  | 20,00    | 76,00                   |
|                         | 3          | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 50        | 4,00             | 0,60  | 24,00    | 118,00                  |
| Итого за обед           |            |                                                    | 830       | 23,41            | 23,72 | 108,72   | 735,00                  |
| Итого стоимость рациона |            |                                                    |           |                  |       |          | 157-65                  |

Технолог общественного питания: В.Н.Жонина

