



Меню приготовления блюд  
на "13" Марта 2024 год.

Возрастная категория ОБЗ с 12 до 18 лет

| Примечание              | № рецептуры | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|-------------------------|-------------|----------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
|                         |             |                                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |
| Неделя/день             |             | Вторая/ Среда                                      |           |                  |       |          |                         |
| Завтрак                 |             |                                                    |           |                  |       |          |                         |
|                         | 106         | Тефтели из говядины с рисом                        | 90        | 8,40             | 13,28 | 10,07    | 193,38                  |
|                         | 173         | Каша гречневая рассычатая с луком                  | 190       | 10,33            | 10,93 | 44,29    | 319,00                  |
|                         | 285         | Чай с сахаром и лимоном                            | 200       | 0,07             | 0,01  | 15,31    | 0,62                    |
|                         | 3           | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 70        | 4,20             | 0,70  | 34,02    | 171,00                  |
| Итого за завтрак        |             |                                                    | 550       | 23,00            | 24,92 | 103,69   | 745,00                  |
| Обед                    |             |                                                    |           |                  |       |          |                         |
|                         | 5           | Салат отварная (порционно)                         | 100       | 1,80             | 0,20  | 11,80    | 56,00                   |
|                         | 53          | Шницель из свинины с картофелем                    | 250       | 1,94             | 5,14  | 8,97     | 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                   |
|                         | ***         | Яблоко                                             | 100       | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 47,00                   |
|                         | 3           | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 60        | 5,00             | 0,50  | 29,50    | 141,00                  |
| Итого за обед           |             |                                                    | 890       | 23,91            | 22,93 | 107,37   | 735                     |
| Итого стоимость рациона |             |                                                    |           |                  |       |          | 180,00                  |

Технолог общественного питания: *В.Н.Жонина*

