



Меню приготовления блюд
на "15" Ноября 2023 год.



Возрастная категория ОНЗ с 12 до 18 лет

Пример пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя/день		Вторак/ Среда					
Завтрак							
	131	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,20	16,70	37,30	360,00
	685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	40,00
	1	Яблоко	120	0,50	0,50	12,30	59,00
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	50	4,00	1,00	24,00	118,00
Итого за завтрак			550	19,70	18,20	83,58	577,00
Обед							
	5	Свекла отварная (порционно)	50	0,90	0,10	5,90	28,00
	53	Щи из свежей капусты	250	1,55	4,11	7,18	73,00
	103	Фрикадельки мясные с томатным соусом	100	10,30	8,40	7,40	147,00
	297	Каша геркулесовая рассыпчатая	180	4,50	3,90	31,00	180,00
	685	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,40	11,20	61,00
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	50	4,00	1,00	24,00	118,00
Итого за обед			830	22,65	18,91	86,88	607,00
Итого стоимость рациона							157-65

Технолог общественного питания: *В.Н.Жонина*

