



Меню приготовления блюд  
на "16" Октября 2023 год.

Возрастная категория: ОВЗ с 12 до 18 лет

| Прием пищи              | № рецептур | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|-------------------------|------------|----------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
|                         |            |                                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |
| Неделя/день             |            | Понедельник                                        |           |                  |       |          |                         |
| Завтрак                 |            |                                                    |           |                  |       |          |                         |
|                         | 302        | Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая            | 210       | 8,10             | 9,80  | 35,60    | 264,00                  |
|                         | 3          | Бутерброд с сыром                                  | 40        | 5,00             | 3,00  | 14,50    | 107,00                  |
|                         | 306        | Яйцо вареное                                       | 40        | 5,08             | 4,60  | 0,28     | 63,00                   |
|                         | 685        | Чай с сахаром                                      | 200       | 0,00             | 0,10  | 9,98     | 40,00                   |
|                         | 3          | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 60        | 4,00             | 1,00  | 24,00    | 118,00                  |
| Итого за завтрак        |            |                                                    | 550       | 22,18            | 18,40 | 84,18    | 592,00                  |
| Обед                    |            |                                                    |           |                  |       |          |                         |
|                         | 140        | Суп картофельный с макаронными изделиями           | 300       | 2,40             | 2,40  | 20,40    | 116,00                  |
|                         | 1          | Овощи (порционные)                                 | 50        | 0,35             | 0,05  | 0,95     | 5,50                    |
|                         | 97         | Жаркое по-домашнему                                | 240       | 23,16            | 23,88 | 22,68    | 401,00                  |
|                         | 292        | Напиток молочный                                   | 200       | 0,00             | 0,00  | 23,50    | 89,00                   |
|                         | 3          | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 30        | 2,00             | 0,30  | 12,00    | 59,00                   |
| Итого за обед           |            |                                                    | 820       | 27,91            | 26,63 | 79,53    | 670,50                  |
| Итого стоимость рациона |            |                                                    |           |                  |       |          | 187-65                  |

Технолог общественного питания: В.Н.Жонина



