



Меню приготовления блюд
на "21" Марта 2024 год.

Возрастная категория ОБЖ с 12 до 18 лет

Приним пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя/день		Понедельник/ Четверг					
Завтрак							
	128	Котлеты куриные с соусом	100	11,12	13,60	9,00	202,89
	212	Макаронные изделия отварные	180	6,80	6,60	43,80	262,00
	685	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00
	42	Сыр (порционный)	15	3,48	4,40	0,00	54,60
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	60	3,00	0,50	24,30	122,00
Итого за завтрак			555	25	25,10	86,2	677
Обед							
	17	Овощи (порционные)	100	0,84	1,66	4,50	55,18
	56	Борщ с капустой и вареной говядиной	250	2,03	5,67	10,16	100,62
	80	Рыба тушеная с овощами	100	10,25	6,60	2,20	110,00
	173	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	6,61	44,16	281,00
	292	Напиток молочный	200	0,00	0,00	23,50	92,00
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	60	4,00	1,00	29,20	146,00
Итого за обед			890	27,2	21,54	113,72	782,00
Итого стоимость рациона							1800,00

Технолог общественного питания *И.И.И.* В.Н.Жонина

