



Меню приготовления блюд  
на "22" Ноябрь 2023 год.

Возрастная категория ОБЗ с 7 до 11 лет

| Прием пищи              | № рецептур | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая |
|-------------------------|------------|----------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------|
|                         |            |                                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                |
| Неделя/день             |            | Понедельник/Среда                                  |           |                  |       |          |                |
| Завтрак                 |            |                                                    |           |                  |       |          |                |
|                         | 17         | Овощи свежие (порционно)                           | 50        | 0,55             | 0,10  | 1,90     | 12,00          |
|                         | 80         | Рыба, запеченная с овощами                         | 140       | 10,25            | 6,60  | 2,20     | 110,00         |
|                         | 176        | Каша рисовая рассычатая                            | 150       | 3,60             | 3,92  | 36,95    | 201,00         |
|                         | 285        | Чай с лимоном и сахаром                            | 200       | 0,00             | 0,00  | 9,30     | 37,00          |
|                         | 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        |            |                                                    | 710       | 18,90            | 12,12 | 86,65    | 537,00         |
| Обед                    |            |                                                    |           |                  |       |          |                |
|                         | 5          | Салат овощной (порционно)                          | 50        | 0,90             | 0,10  | 5,90     | 28,00          |
|                         | 148        | Суп-лапша                                          | 200       | 2,00             | 6,00  | 11,00    | 104,00         |
|                         | 138        | Картофельное пюре                                  | 150       | 3,08             | 4,92  | 20,00    | 199,00         |
|                         | 103        | Фрикадельки мясные с томатным соусом               | 100       | 8,50             | 7,00  | 6,10     | 122,00         |
|                         | 685        | Чай с сахаром                                      | 200       | 0,00             | 0,00  | 9,98     | 40,00          |
|                         | 3          | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 50        | 4,00             | 1,00  | 24,00    | 118,00         |
| Итого за обед           |            |                                                    | 750       | 18,48            | 19,02 | 76,98    | 611,00         |
| Итого стоимость рациона |            |                                                    |           |                  |       |          | 169,22         |

Технолог общественного питания:  В.Н.Женнина

