

Утверждаю



Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

28/12/2023

9 день

| Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302               | 250          | 9,5              | 10,4        | 53,5         | 345,9                         | 302         | 2004             |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2                                  | 40/10/50     | 3,3              | 7,3         | 51,1         | 277,3                         | 2           | 2004             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692                          | 200          | 2,3              | 1,3         | 25,9         | 123,5                         | 692         | 2004             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>550</b>   | <b>15,1</b>      | <b>19,0</b> | <b>130,5</b> | <b>746,7</b>                  |             |                  |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ИКРА МОРКОВНАЯ №78                                       | 100          | 2,5              | 7,9         | 12,6         | 133,6                         | 78          | 2004             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №140            | 250          | 2,8              | 2,2         | 19,9         | 111,7                         | 140         | 2004             |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ ТТК №78                | 100/30       | 19,4             | 12,0        | 3,5          | 128,1                         | ТТК №78     |                  |
| РИС ОТВАРНОЙ ТТК №69                                     | 180          | 4,5              | 13,5        | 46,8         | 327,3                         | ТТК №69     |                  |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №647                                   | 200          | 0,1              | 0,0         | 28,2         | 110,3                         | 647         | 2004             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3         | 114,8                         |             |                  |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ  | 70           | 4,5              | 0,6         | 28,8         | 138,5                         |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>980</b>   | <b>37,5</b>      | <b>36,5</b> | <b>164,1</b> | <b>1 064,3</b>                |             |                  |
| <b>Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)</b> |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный) №707                            | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          | 707         | 2004             |
| <b>Всего за день:</b>                                    |              | <b>52,6</b>      | <b>55,5</b> | <b>294,6</b> | <b>1 811,0</b>                |             |                  |

Зав. производством