



23/10/2023

Утверждаю



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

I день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1шт	5,4	4,9	0,3	67,1	337	2004	
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ №311	250	7,0	9,2	41,8	279,0	311	2004	
КАКАО С МОЛОКОМ №382	200	3,8	3,0	24,5	141,1	382	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8			
Итого за прием пищи:	565	21,3	17,5	100,6	648,0			
Обед								
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	100	1,6	0,1	8,9	42,8			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №139	250	5,7	4,0	18,9	134,6	139	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		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8			
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5			
Итого за прием пищи:	980	39,8	30,5	151,6	970,1			
Всего за день:		61,1	48,0	252,2	1 618,1			

Зав. производством *Назарова*