

14.06.24.

Утверждаю
Киселев Г.А.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

12-18 лет

10 день

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101 | 250 | 9,3 | 7,1 | 41,8 | 267,1 |
| 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,3 | 68,4 |
| 392 | ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д | 200 | 0,1 | 0,0 | 10,8 | 43,3 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 |
| | | | 13,0 | 7,9 | 86,4 | 470,7 |
| ОБЕД | | | | | | |
| | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ | 100 | 1,5 | 0,1 | 8,5 | 40,7 |
| 87 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47 | 250 | 1,9 | 4,1 | 9,5 | 82,6 |
| 455 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ ТК №455 | 100 | 9,0 | 9,4 | 13,6 | 175,3 |
| 516 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516 | 180 | 6,7 | 5,3 | 40,7 | 236,2 |
| 639 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №639 | 200 | 0,4 | 0,0 | 20,4 | 84,3 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,5 | 0,4 | 29,2 | 137,8 |
| | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 60 | 3,9 | 0,5 | 24,6 | 118,7 |
| | | | 27,9 | 19,8 | 146,5 | 875,6 |
| | | | 40,9 | 27,7 | 232,9 | 1 346,3 |