

17.06.24г.

Утверждаю  
Киселев Г.А.



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**12-18 лет**  
**1 день**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

**ЗАВТРАК**

302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82	250	7,1	3,9	42,2	232,4
337	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
392	ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
			<b>16,4</b>	<b>9,2</b>	<b>77,6</b>	<b>459,1</b>

**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
247	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ № 247	100	10,9	5,1	2,8	100,0
513	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ №513	180	4,8	5,1	47,3	254,5
639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №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
			<b>17,0</b>	<b>16,6</b>	<b>139,6</b>	<b>776,9</b>
			<b>33,4</b>	<b>25,8</b>	<b>217,2</b>	<b>1 236,0</b>