



СОГЛАСОВАНО

Меню приготавливаемых блюд

20, 05 2022

Рацион: школьники 7-11 лет

Неделя:

День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы свежие 20	20				2	71
	Куриное филе запеченное 50	50	12	12		151	320,04
	Рис отварной с овощами 100	100	4	13	33	266	457,01
	Чай с сахаром 200	200			15	61	652
	Печенье 30	30	6	3	20	135	
	Яблоки 200	200	1	1	20	94	813
	хлеб пшеничный 30	30	5	2	32	161	28
	хлеб ржаной 30	30	2		13	63	32
Итого за Завтрак		660	30	31	133	933	
Обед							
	Помидоры свежие	30			1	7	71
	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200	200	8	7	13	144	104,03
	Рыба запеченная в сметанном соусе 90	90	1	9	4	101	232
	Картофель запеченный в сметанном соусе	120	3	7	16	139	225
	Компот из сухофруктов 200	200			25	100	349
	хлеб пшеничный 100	100	16	5	107	536	28,02
	хлеб ржаной 30	30	2		13	63	32
Итого за Обед		770	30	28	179	1090	
Полдник							
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	682
	Вафли	40	2	12	25	217	
Итого за Полдник		240	3	12	43	293	
Итого за день		1 670	63	71	355	2316	

Зав.Производством