

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

11.03.2025

11.03.2025							
Приём пищи	Наименование блюда	12-18 лет				№ рецептуры	
		Вес блюд а	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		
Белк и	Жир ы		Углевод ы				
Недел 2 День 8							
Завтрак	Плов из булгура с курицей	200	22	22	13,3	339,4	54-27м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8	54-25хн
	яблоко	120	1,7	0,6	24,2	108,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.
	Итого за Завтрак	560	27,1	22,9	77	622,7	
Второй завтрак							
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	54-7з
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1	54-5с
	Бефстроганов из мяса кур	100	22,6	14,9	2,2	233,1	50
	Чай с сахаром (вариант 2)	200	0,1	0	5,2	21,4	54-45гн
	яблоко	120	0,4	0,4	10,8	48,8	Пром.
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8	Пром.
	Итого за Обед	1020	49,4	40,7	114,9	1024	