

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

20.03.2025

20.03.2025							
Приём пищи	Наименование блюда	12-18 лет					№ рецептур ы
		Вес блю да	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	
Белки	Жиры		Углеводы				
Недел 1 День 4							
Завтрак	Рис отварной с овощами	200	2,4	3,2	24,3	135,7	54-6м
	Биточек из говядины	60	10,9	10,4	9,9	177,1	54-35хн
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	20,8	85	Пром.
	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.
	апельсин	150	2,1	0,7	29,4	132,3	Пром.
	Итого за Завтрак	650	18,9	14,6	104,1	623,9	
							Пром.
Второй завтрак							
							54-11з
Обед	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8	54-27с
	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3	54-5г
	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,7	249,5	50
	бефстроганов из мяса кур	100	22,6	14,9	2,2	233,1	54-34хн
	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	10,5	44,3	Пром.
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8	Пром.
	яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5	Пром.
	вафли с жиросодержащими начинками	50	1,4	1,7	38,7	175,1	Пром.
	Итого за Обед	1170	45,7	44,3	165	1240,4	