

6 день

Согласовано:

Руководитель учреждения

И.Г. Пережогина

2022 г.

Утверждено:

ИП А.Н. Моисеева

2022 г.

Меню для детей с 12 до 18 лет на 2022 г.

Наименование блюда

Химический состав

Выход, г цена, руб ЭЦ, ккал Белки, г Жиры, г Угл. г

Горячий завтрак

744 28 27 88

Овощи свежие (огурцы) 100 20,00 11 0,7 0,1 1,9

Бедро или грудка куриные запеченные 100 42,50 204 16,2 15,1 0,7

Сложный гарнир: 180

Пюре картофельное 100 10,00 98 2,2 3,3 14,8

Капуста тушеная 80 8,00 69 1,9 4,1 6,2

Кофейный напиток 200 15,00 117 3,2 3,1 19,0

Фрукты в ассортименте 130 20,00 87 0,6 0,5 19,9

Хлеб ржаной 20 2,50 81,0 0,7 0,1 9,4

Хлеб пшеничный 40 5,00 78 2,0 0,6 16,2

Дополнительно

713,7 19,4 27,7 96,7

Каша пшенная с маслом 200/5 22,00 193 4,8 6,9 28,0

Солянка домашняя со сметаной 250/10/10/5 45,00 127 5,6 6,2 12,1

Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком 100 20,00 70 1,5 5,0 4,7

Салат из свеклы отварной с чесноком 100 20,00 78 1,4 5,0 6,8

Яйцо отварное 40 16,00 63 5,1 4,6 0,3

Чай с сахаром 200 5,50 61 0,2 0,0 15,0

Сок 200 22,00 122 0,8 0,0 29,8

ИТОГО: 1458 47 55 185

Мед. Работник
Повар-бригадир

Зубанов
Гиммель