

1 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 10 марта 2022 г.

| Наименование блюда | Химический состав | | | | | |
|----------------------------------------------------|-------------------|-----------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| | Выход, г | цена, руб | ЭЦ, ккал | Белки, г | Жиры, г | Угл. г |
| 1 комплекс | | | 714,5 | 18,7 | 18,1 | 119,2 |
| Овощи свежие (помидоры) | 100 | 20,00 | 21 | 1,1 | 0,1 | 3,8 |
| Шницель из говядины | 100 | 42,50 | 236 | 10,1 | 14,2 | 17 |
| Фарфалле отварные | 180 | 20,00 | 255 | 5,2 | 3,4 | 51,0 |
| Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд" | 200/20/10 | 15,00 | 63 | 0,2 | 0,0 | 15,5 |
| Фрукты в ассортименте | 100 | 20,00 | 59 | 0,4 | 0,0 | 14,4 |
| Хлеб ржаной | 20 | 2,50 | 41 | 0,7 | 0,1 | 9,4 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,50 | 39 | 1,0 | 0,3 | 8,1 |
| 2 комплекс | | | 842,6 | 26,4 | 38,1 | 98,6 |
| Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом | 200/5 | 21,00 | 190,0 | 6,5 | 6,7 | 26,0 |
| Суп из овощей с курицей, со сметаной | 250/10/5 | 40,00 | 144,3 | 5,9 | 6,3 | 16,0 |
| Салат "Дальневосточный" из морской капусты с яйцом | 100 | 25,00 | 123,3 | 5,5 | 10,5 | 1,7 |
| Салат из квашеной капусты с луком | 100 | 20,00 | 80,6 | 1,6 | 5,0 | 7,3 |
| Яйцо отварное | 1 шт. | 16,00 | 63 | 5,1 | 4,6 | 0,3 |
| Салат из свежих овощей | 100 | 25,00 | 58 | 0,8 | 5,0 | 2,5 |
| 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: | | | 1557 | 45 | 56 | 218 |

Мед. Работник

Повар-бригадир

Чури

Тимо