

/Краснодедов В. А.

/

**Ежедневное меню  
основного (организованного) питания \*\***

Возраст: 12 и старше

Категория: 5-11 классы

Дата: 27.12.2024 Цикличное меню: Неделя: 2 День: 5

\*\* очищенный картофель

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	Цена продуктового набора в рублях	Цена всего в рублях
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Закуска из моркови	100	0,90	8,20	4,80	189	Пром.	14,70	19,11
	Плов из говядины	200	15,30	14,70	38,60	348	54-11м-22	60,07	90,12
	Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24	54-2гн-2022	1,07	1,60
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	72	Пром.1	2,77	3,32
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	Пром.2	2,12	2,54
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.3	7,40	9,62
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>630</b>	<b>20,08</b>	<b>24,1</b>	<b>83,05</b>	<b>722</b>		<b>88,13</b>	<b>126,31</b>
Обед	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,33	10,17	52	54-21з-2022	32,49	42,23
	Рассольник "Южный"	250	3,00	8,25	20,10	135	ТК № О/15	8,18	11,85
	Наггетсы куриные	100	5,47	7,55	31,82	234	ТК № О/1	59,52	89,27
	Макароны отварные с сыром	180	12,18	14,33	30,70	301	204-17	32,87	49,31
	Напиток "Ассорти" (клубника)	200	0,23	0,11	15,67	65	ТК № О/8	9,12	13,68
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	Пром. 5	3,69	4,43
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	Пром.2	2,12	2,54
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>890</b>	<b>26,88</b>	<b>31,57</b>	<b>137,46</b>	<b>925</b>		<b>147,99</b>	<b>213,31</b>
Полдник	Булочка домашняя	80	6,16	5,44	40,70	223	ТК № П/6	6,31	9,47
	Йогурт	200	6,80	5,00	11,00	117	Пром.	32,97	42,86
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.3	7,40	9,62
	<b>Итого за рацион питания :</b>	<b>380</b>	<b>13,36</b>	<b>10,84</b>	<b>61,5</b>	<b>387</b>		<b>46,68</b>	<b>61,95</b>
<b>ВСЕГО :</b>		<b>1 900</b>	<b>60,32</b>	<b>66,51</b>	<b>282,01</b>	<b>2 034</b>		<b>282,80</b>	<b>401,57</b>

Заведующий производством

должность

подпись

расшифровка подписи

