

/Краснодеев В. А.

/

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

Возраст: 12 и старше

Категория: 5-11 классы

Дата: 10.02.2025 Циклическое меню: Неделя: 2 День: 1

КОМПЛЕКС № 2

** 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	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56	54-60-2022	11,50	17,25
	Запеканка со свежими плодами с джемом	220	7,29	10,98	46,00	297	№395	22,60	33,33
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	101	379-2017	13,74	20,61
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	72	Пром.1	2,90	3,48
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	Пром.2	2,22	2,67
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.3	8,20	10,66
	Итого за рацион питания :	610	18,95	18,86	96,05	615		61,16	88,00
Обед	Салат из отварных овощей с зеленым горошком	100	1,23	6,08	4,47	77	ТК № 84 Н	9,31	13,19
	Суп картофельный с клецками	250	2,25	3,27	13,75	93	54-6с-2022	7,52	11,28
	Куры запеченные	100	18,57	10,29	12,50	215	№568-22	49,10	73,66
	Рагу из овощей	180	2,74	8,04	32,54	185	№334-22	14,74	21,34
	Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный)	200	0,10	0,10	18,78	74	ТК № 3/12	6,42	9,63
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	Пром. 5	3,87	4,65
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	Пром.2	2,22	2,67
	Кондитерские изделия (вафли)	15	0,32	2,66	5,69	48	Пром.	4,43	5,76
	Итого за рацион питания :	905	29,21	31,44	116,73	830		97,61	142,18
Полдник	Булочка ванильная	70	5,37	5,89	33,48	207	П/7	5,84	8,74
	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100	Пром.10	22,36	29,07
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.3	8,20	10,66
	Итого за рацион питания :	370	11,57	11,29	51,28	354		36,40	48,47
ВСЕГО :		1 885	59,73	61,59	264,06	1 799		195,17	278,65

Заведующий производством

должность

подпись

расшифровка подписи

