

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат ed139e7b245f0e2ac5d4293767294e53
Владелец Мищенко Галина Николаевна
Действителен с 21.07.2025 по 14.10.2026

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 13							
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	4,36	3,6	0,4	51,44	300
	Суп молочный с рисом	220	3,11	4,11	28,6	157,03	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	12	86	489
	Батон нарезной	80	6	2,32	44	209,6	111
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	106
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	17,4	19,08	85	560,67	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток (молочный продукт)	200	5,6	5	18,4	123	299
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,6	5	18,4	123	
ОБЕД	Салат из моркови с изюмом	100	1,37	0,15	22,5	94,4	10
	Свекольник	250/15/25	4	3,55	12	98,1	131
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,6	26,25	117,5	110
	Хлеб ржаной	100	3,3	1,2	35,6	170,8	109
	Напиток из шиповника	200	0,36	0,14	10	77,9	519
	Рагу из овощей	180	3,73	3,58	33	174,62	196
	Биточки, шницели, котлеты	100	11,4	17,73	10	162,22	381
ИТОГО ЗА ОБЕД		980	28,06	26,95	149,35	1031,16	
ПОЛДНИК	Булочка с сыром	60	5,3	6,16	30,95	198,25	2008
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	23,3	92	518
	Плоды свежие (яблоки)	200	0,8	0,8	22	94	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		460	6,92	7,12	76,25	384,25	
УЖИН	Каша гречневая вязкая	180	4,89	6,88	27,9	189,39	248
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	7,12	27,9	494
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,6	26,25	117,5	110
	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,75	15,67	1,9	212,43	366
	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,14	9,3	42	13
ИТОГО ЗА УЖИН		630	26,28	23,29	72,47	586,22	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток (молочный продукт)	200	5,6	5	18,4	123	299
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,6	5	18,4	123	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3020	89,86	86,44	419,85	2808,3	