****

Ежедневное меню для обучающихся *12-18 лет*

Дата: 10.01.2024

Сезон: осенне-зимний *период*

Неделя: *первая*

День: *3день примерного меню*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| г. | г. | г. | г. | ккал |
|  | **Неделя 1 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-10з | Салат из капусты с овощами | 60 | 1.7 | 4 | 1.7 | 50 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 80 | 11.3 | 4.6 | 3.6 | 101.1 |
| 54-2хн | Компот из кураги | 200 | 1 | 0.1 | 15.6 | 66.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
|  | **Итого за Завтрак** | **550** | **23.9** | **14.1** | **83.2** | **555.4** |
|  | **Итого за день** | **550** | **23.9** | **14.1** | **83.2** | **555.4** |
| Стоимость  | **51,45** |  |  |  |  |  |

