****

Ежедневное меню для обучающихся *12-18 лет*

Дата:13*.10.2023*

Сезон: *осенне-зимний период*

Неделя: *первая*

День: 5 *день примерного меню*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| г. | г. | г. | г. | ккал |
|  | **Неделя 1 Пятница** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 60 | 0.5 | 6.1 | 4.3 | 74.3 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3.1 | 5.3 | 19.8 | 139.4 |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская (минтай) | 80 | 10.2 | 3.3 | 4.9 | 89.8 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
|  | **Итого за Завтрак** | **550** | **23.1** | **18.7** | **71** | **544.5** |
|  | **Итого за день** | **550** | **23.1** | **18.7** | **71** | **544.5** |
| Стоимость  | **51,45** |  |  |  |  |  |

