****

Ежедневное меню для обучающихся *12-18 лет*

Дата:14*.12.2023*

Сезон: *осенне-зимний период*

Неделя: *вторая*

День: 9 *день примерного меню*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| г. | г. | г. | г. | ккал |
|  | **Неделя 2 Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 60 | 0.7 | 0.1 | 2.3 | 12.8 |
| 54-6г | Рис отварной | 150 | 3.6 | 4.8 | 36.4 | 203.5 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 80 | 11.3 | 4.6 | 3.6 | 101.1 |
| 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** | **24.9** | **13.5** | **84.3** | **558.4** |
|  | **Итого за день** | **550** | **24.9** | **13.5** | **84.3** | **558.4** |
| Стоимость  | **51,45** |  |  |  |  |  |

