****

Ежедневное меню для обучающихся *12-18 лет*

Дата: 16.01.2024

Сезон: *осенне-зимний период*

Неделя: *вторая*

День: 7 *день примерного меню*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| г. | г. | г. | г. | ккал |
|  | **Неделя 2 Вторник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1.5 | 6.1 | 6.2 | 85.8 |
| 54-12м | Плов с курицей | 250 | 34 | 10.1 | 41.5 | 393.3 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
|  | **Итого за Завтрак** | **570** | **40.3** | **16.8** | **83.8** | **647.6** |
|  | **Итого за день** | **570** | **40.3** | **16.8** | **83.8** | **647.6** |
| Стоимость | **51,45** |  |  |  |  |  |

