****

Ежедневное меню для обучающихся *12-18 лет*

Дата:20*.09.2023*

Сезон: *осенне-зимний период*

Неделя: *вторая*

День: 8 *день примерного меню*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| г. | г. | г. | г. | ккал |
|  | **Неделя 2 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-10з | Салат из капусты с овощами | 60 | 1.7 | 4 | 1.7 | 50 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3.1 | 5.3 | 19.8 | 139.4 |
| 54-23м | Биточек из курицы | 90 | 17.2 | 3.9 | 12 | 151.8 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
|  | **Итого за Завтрак** | **560** | **30.5** | **16.6** | **74.2** | **567.8** |
|  | **Итого за день** | **560** | **30.5** | **16.6** | **74.2** | **567.8** |
| Стоимость  | **51,45** |  |  |  |  |  |

