****

Ежедневное меню для обучающихся *12-18 лет*

Дата 22*.01.2024*

Сезон: *осенне-зимний период*

Неделя: *первая*

День: 1 *день примерного меню*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | **Завтрак** | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|  |  |  |  |  |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 60 | 0.8 | 2.7 | 4.6 | 45.7 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-23м | Биточек из курицы | 80 | 15.3 | 3.4 | 10.7 | 134.9 |
| 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** | **550** | **29.1** | **13** | **87.3** | **582.8** |
|  | **Итого за день** | **550** | **29.1** | **13** | **87.3** | **582.8** |
| Стоимость | **51,45** |  |  |  |  |  |

