****

Ежедневное меню для обучающихся *12-18 лет*

Дата: 27.11.2023

Сезон: осенне-зимний  *период*

Неделя: *вторая*

День: 6 *день примерного меню*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| г. | г. | г. | г. | ккал |
|  | **Неделя 2 Понедельник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 60 | 0.5 | 6.1 | 4.3 | 74.3 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская (минтай) | 80 | 10.2 | 3.3 | 4.9 | 89.8 |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок | 200 | 0.2 | 0.1 | 9.9 | 41.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
|  | **Итого за Завтрак** | **550** | **23.7** | **16.3** | **84.5** | **580** |
|  | **Итого за день** | **550** | **23.7** | **16.3** | **84.5** | **580** |
| Стоимость  | **51,45** |  |  |  |  |  |

