

Согласовано:

директор

14.05.25

ОБЗ



Утверждено

14.05.25

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюда      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рец. | цена<br>рубли |
|-------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|--------|---------------|
|                         |              | Б                    | Ж         | У         |                                      |        |               |
| День 3 /неделя 2: Среда | 12-18 лет    | 12-18 лет            | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                            |        |               |

## Завтрак

|                                          |            |              |              |              |               |              |               |
|------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| Овощи по сезону в нарезке (помидор)      | 100        | 1,12         | 0,10         | 3,50         | 20,00         | 70/2017м     | 24            |
| Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами | 100        | 14,11        | 9,88         | 7,5          | 175,36        | 229/2017м    | 40            |
| Картофель запеченный из отварного        | 180        | 3,98         | 10,10        | 27,65        | 226,53        | 146/2017м    | 18            |
| Вафли                                    | 30         | 1,2          | 3,7          | 17,7         | 118,26        | п.т          | 11            |
| Чай с сахаром                            | 200        | 0,2          | 0            | 10,38        | 42,32         | 54-2гн/2022н | 12            |
| Хлеб пшеничный йодированный              | 30         | 2,1          | 0,3          | 14,49        | 70,14         | 701/2010м    | 3,73          |
| <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>640</b> | <b>22,71</b> | <b>24,08</b> | <b>81,22</b> | <b>652,61</b> |              | <b>108,73</b> |

## Обед

|                                   |             |              |              |               |               |               |               |
|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Суп крестьянский с крупой         | 250         | 6,40         | 7,23         | 13,57         | 144,47        | 54-10с/2022н  | 19            |
| Напиток из шиповника              | 200         | 0,60         | 0,20         | 15,20         | 65,30         | 53-13хн/2022н | 18,48         |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 30          | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97         | 702/2010м     | 3             |
| <b>Итого за Обед</b>              | <b>480</b>  | <b>8,68</b>  | <b>7,76</b>  | <b>43,59</b>  | <b>278,74</b> |               | <b>40,48</b>  |
| <b>Всего за Среда</b>             | <b>1120</b> | <b>31,39</b> | <b>31,84</b> | <b>124,81</b> | <b>931,35</b> |               | <b>149,21</b> |