

Согласовано



**МЕНЮ**  
1 июня 2023 г.  
"АКТИВИСТЫ РДМ"  
12-17 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
<b>КАША "ДРУЖБА"</b> <small>соль, йодированная, крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,6% жирности, сахар песок</small>	300	10,1	4,7	57,3	336
<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b> <small>батон нарезной пшени мука высш. сорт, сыр российский</small>	65	7	5,7	23,4	171
<b>ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ</b> <small>яйца куриные (шт.)</small>	40	4,2	3,8	0,2	49
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК</b> <small>кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,6% жирности</small>	200	1,8	1,4	21,8	106
<b>Итого</b>		23,1	15,6	102,7	662
<b>Обед</b>					
<b>ТОМАТЫ ПОРЦИОННЫЕ</b> <small>томаты грунтовые</small>	100	1	0,2	3,3	21
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ</b> <small>картофель, горох пущеный, лук репчатый, морковь, красная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль</small>	250	5,7	5,2	17,4	204
<b>ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ</b> <small>соль, грудка куриная, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт</small>	100	32,1	6,6	4,2	296
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b> <small>масло подсолнечное рафинированное, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль, вода питьевая</small>	180	6,3	6,6	38,5	303
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> <small>сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота</small>	200			18,2	72
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> <small>хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт</small>	50	3,6	0,3	22,8	107
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> <small>хлеб ржаной формовой</small>	40	2,6	0,4	17	82
<b>Итого</b>		51,3	19,3	121,4	1085
<b>Всего</b>		74,4	34,9	224,1	1747

Повар \_\_\_\_\_