

Согласовано



**МЕНЮ**  
2 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>ОГУРЦЫ ПОРЦИОННЫЕ</b> огурцы грунтовые	100	0,7	0,1	2,1	12
<b>КОТЛЕТА МЯСНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ</b> вода питьевая, морковь красная, соль, йодированная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, мука пшеничная высшего сорта, томатная паста, хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт, сухари панировочные, сливочное масло	90	10,1	24,2	14,1	394
<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> соль, йодированная, крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное неслезное	180	9,1	7,1	39,6	251
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок	200	2,6	2	21,2	111
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	3,6	0,3	22,8	107
<b>Итого</b>		26,1	33,7	99,8	875
<b>Обед</b>					
<b>ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ</b> томаты грунтовые, огурцы грунтовые	100	0,9	0,1	3	18
<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ</b> соль, йодированная, капуста белокачанная, картофель, морковь красная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, вода питьевая, сметана 20% жирности	250	2	4,5	8,3	229
<b>БИТОЧКИ РЫБНЫЕ</b> соль, йодированная, рыба минтай неразделанный, хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, яйца куриные (шт. 1)	100	12,8	9	14,3	191
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b> соль, йодированная, картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное неслезное	180	3,6	6,1	21,8	273
<b>НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ</b> аскорбиновая кислота, яблоки, вода питьевая, сахар песок	200	0,1	0,1	20,4	82
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	3,6	0,3	22,8	107
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржаной формовой	40	2,6	0,4	17	82
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b> сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92
<b>Итого</b>		25,6	20,5	107,6	1074
<b>Всего</b>		51,7	54,2	207,4	1949

Повар \_\_\_\_\_