

ИП Батракова О.В.

ИНН 344402051969

Ярославский техникум водного транспорта
г. Золотой Огород, ул. Баррикадная, 2

утверждаю _____

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

19 сентября

Прием пищи, наименование блюда		12 Вариант	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ		250	10,8	11,0	44,8	287,4	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ		30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200	0,3	0,0	15,2	60,0	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Итого за прием пищи:		700	16,6	16,9	96,1	588,5	
Обед							
СВЕКЛА С МАСЛОМ		100	1,5	7,0	8,2	100,5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		250	2,0	4,3	10,0	88,0	
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		100	14,5	16,2	16,0	258,4	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ		200	14,5	8,1	35,3	247,3	
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный)		180	0,9	0,2	17,7	80,3	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,8	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ		70	4,5	0,6	28,8	138,5	
Итого за прием пищи:		950	41,6	36,7	140,3	1 027,8	
Всего за день:			58,2	53,6	236,4	1 616,3	

Ответственное лицо *ИП Батракова О.В.*