

26.12.22.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ "ТБМК" Колесова Е.А.

| № рецепта | Наименование блюда | Выход<br>г, мл | Пищевые вещества |   |   | Калорийность, ккал |
|-----------|--------------------|----------------|------------------|---|---|--------------------|
|           |                    |                | Б                | Ж | У |                    |

**Завтрак**

|                   |                            |       |       |       |        |        |
|-------------------|----------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|
| №260, Пермь,2013  | Каша "Дружба"              | 200/5 | 5,41  | 10,6  | 26,68  | 223,72 |
| №108, Пермь,2013  | Хлеб пшеничный             | 60    | 4,74  | 0,6   | 28,56  | 138,6  |
| №109, Пермь,2013  | Хлеб ржаной                | 30    | 2,37  | 0,18  | 13,3   | 64,62  |
| №67, Могил.2005   | Винегрет овощной           | 100   | 1,22  | 10,16 | 7,2    | 125,15 |
| №338, Мог. 2005   | Фрукты свежие (яблоко)     | 100   | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 44,4   |
| №384, Мог.,2005   | Какао со сгущенным молоком | 200   | 3,28  | 3     | 20,64  | 122,68 |
| Итого по подменю: |                            |       | 17,42 | 24,94 | 106,18 | 719,17 |

**Обед**

|                    |   |        |       |       |        |                |
|--------------------|---|--------|-------|-------|--------|----------------|
| №68, Лапшина,2004  | Салат "Столичный"                             | 100    | 6,65  | 5,06  | 5,96   | 95,91          |
| №124, Лапшина 2004 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/20 | 2,49  | 9,22  | 10,22  | 133,73         |
| №105, Могильный    | Фрикадельки мясные к супу                     | 20     | 0,52  | 0,3   | 0,19   | 5,62           |
| №304, Мог. 2005    | Рис отварной                                  | 200    | 5,36  | 4,99  | 44,91  | 246,03         |
| №249, Мог.,2011д   | Рыба, запеченная в омлете                     | 160    | 23,74 | 7,18  | 6,82   | 186,85         |
| №342, Мог.2005     | Компот из свежих плодов                       | 200    | 0,16  | 0,16  | 27,87  | 113,57         |
| №108, Пермь,2013   | Хлеб пшеничный                                | 60     | 4,74  | 0,6   | 28,56  | 138,6          |
| №109, Пермь,2013   | Хлеб ржаной                                   | 60     | 4,74  | 0,36  | 26,76  | 129,24         |
| Итого по подменю:  |   |        | 48,4  | 27,87 | 151,29 | 1049,55        |
| Итого за день:     |   |        | 65,82 | 52,81 | 257,47 | <b>1768,72</b> |