

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

"Утверждаю "

Директор ООО "ОПТТОР"

Ястребов В.Н.

3 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250	2,8	2,9	19,9	117,6	103	2011
Котлеты рыбные Любительские №390	100/5	13,1	5,6	6,7	128,3	390	2004
Картофель отварной №203	180	3,6	5,6	28,4	178,6	203	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	935	28,0	14,9	128,2	778,4		
Всего за день:		28,0	14,9	128,2	778,4		