

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

"Утверждаю "

Директор ООО "ОПТТОРГ"

Ястребов В.Н.

5 день



30.09.2024 * 1460 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	
	250	1,8	3,7	11,0	85,3	135	2004
	200	20,4	25,3	36,5	454,9	492	2004
	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	830	29,7	31,0	122,6	884,9		
Всего за день:		29,7	31,0	122,6	884,9		