

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

"Утверждаю "

Директор ООО "ОПТТОР" Ястребов В.Н.

10 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) Борщ с капустой и картофелем №82 Плов из птицы №492 Напиток лимонный №699 Хлеб пшеничный Хлеб пеклеваный Итого за прием пищи: Всего за день:	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
	250	2,1	5,0	13,0	105,8	82	2011
	200	20,4	25,3	36,5	454,9	492	2004
	200	0,1	0,0	23,7	97,4	699	2004
	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
	820	29,1	30,9	113,9	852,2		
	29,1	30,9	113,9	852,2			