

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ



" 11 " августа 2022 года



" 11 " августа 2022 года

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ №390 | 90 | 11,60 | 8,15 | 5,90 | 119,00 | 390 | 2004 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ № 363 К | 30 | 0,20 | 0,70 | 1,50 | 13,20 | 363 К | 2016 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203 | 160 | 5,44 | 9,76 | 36,48 | 260,58 | 203 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686 | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 686 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,95 | 0,50 | 21,15 | 118,33 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 530 | 21,49 | 19,11 | 80,23 | 571,11 | | |
| Всего за день: | 530 | 21,49 | 19,11 | 80,23 | 571,11 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | б | ж | уг | ккал |
|------------------------------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|
| Итого за период | 177,72 | 177,26 | 866,98 | 5 638,46 |
| Среднее значение за период | 17,77 | 17,73 | 86,70 | 563,85 |
| Соотношение пищевых веществ | 1 | 1 | 4 | |

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2011. - 544с.