

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

Утверждаю

" 22 " августа 2022 года



Согласовано  
Директор

" 22 " 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			
<b>Завтрак</b>							
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ №390	100	12,90	9,10	6,60	132,10	390	2004
СОУС ТОМАТНЫЙ № 363 К	30	0,20	0,70	1,50	13,20	363 К	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	200	6,80	12,20	45,60	326,00	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>24,15</b>	<b>22,50</b>	<b>90,05</b>	<b>649,63</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>580</b>	<b>24,15</b>	<b>22,50</b>	<b>90,05</b>	<b>649,63</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	201,37	209,13	961,88	6 347,34
Среднее значение за период	20,14	20,91	96,19	634,73
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.