

Меню на 20.01.2023г.

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

Утверждаю:



Согласовано:



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЦАМИ №229	90	8,77	5,50	3,40	94,50	229	2017
РИС ОТВАРНОЙ №304	150	3,80	5,40	38,90	219,30	304	2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ)	50	1,10	0,08	2,30	13,60	ТТК№43	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30	1,98	0,36	10,26	54,30	ТТК№68	
Итого за прием пищи:	520	15,95	11,34	70,06	441,70		
Всего за день:	520	15,95	11,34	70,06	441,70		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	180,81	189,68	777,88	5 321,00
Среднее значение за период	18,08	18,97	77,79	532,10
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

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

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



Утверждаю:



Согласовано:

Директор

А.А. Каримова

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ № 229	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229	2017
РИС ОТВАРНОЙ № 304	180	4,56	6,50	46,70	263,16	304	2011
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ)	60	1,32	0,00	2,76	16,32	ТТК №43	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	590	19,23	12,05	85,56	534,98		
Всего за день:	590	19,23	12,05	85,56	534,98		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	208,54	217,89	878,21	6 123,46
Среднее значение за период	20,85	21,79	87,82	612,35
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

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