

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

Утверждаю:



10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | 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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.