

Меню на 15 сентября 2023г.

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

Утверждаю:



Согласовано:

Директор:

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390 | 90 | 11,60 | 8,30 | 5,90 | 119,00 | 390 | 2004 |
| РИС ОТВАРНОЙ №304 | 150 | 3,80 | 6,80 | 38,90 | 219,30 | 304 | 2017 |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св.,капуста квашеная,огурец сол.,помидор сол.) | 60 | 0,60 | 0,10 | 1,75 | 13,20 | 70,71,80 | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686 | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 686 | 2011 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68 | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 90,50 | ТТК№68 | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 19,60 | 15,80 | 78,85 | 502,00 | | |
| Всего за день: | 550 | 19,60 | 15,80 | 78,85 | 502,00 | | |

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



Утверждаю:

Согласовано:

Директор

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" № 390 | 100 | 12,90 | 9,20 | 6,50 | 132,20 | 390 | 2004 |
| РИС ОТВАРНОЙ № 304 | 180 | 4,56 | 8,16 | 46,70 | 263,16 | 304 | 2017 |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св., капуста квашеная,огурец сол., помидор сол.) | 100 | 1,00 | 0,16 | 2,90 | 22,00 | 70,71,80 | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686 | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 686 | 2011 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68 | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 90,50 | ТТК №68 | |
| Итого за прием пищи: | 630 | 22,06 | 18,12 | 88,40 | 567,86 | | |
| Всего за день: | 630 | 22,06 | 18,12 | 88,40 | 567,86 | | |