

24.11.2023г.

Утверждаю



Ежедневное меню
10 день
7-11 лет

льготное питание

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
229	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	90	8,77	5,50	3,40	94,50
304	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,80	5,40	38,90	219,30
70	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ)	50	0,75	0,08	4,41	21,40
686	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00
68	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30	1,98	0,36	10,26	54,30
Итого за весь прием пищи:		520	15,60	11,34	72,17	449,50

12-18 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. 373,00
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
390	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	9,75	4,95	3,80	105,00
304	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,56	6,50	46,70	263,16
70	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ)	60	0,90	0,10	5,30	25,70
686	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00
68	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,30	0,60	17,10	90,50
Итого за весь прием пищи:		590	18,81	12,15	88,10	544,36