

Утверждаю
 и.о.дир. МКДОУ «Специализированная ООШ №103-К»
 Дурманова С.Н.

Утверждаю



Ежедневное меню
 10 день
 7-11 лет

12.04.2024г

льготное питание

№ рецеп.	Наименование блюда	цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
				Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК							
390	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ"		90	11,60	8,30	5,90	119,00
304	РИС ОТВАРНОЙ №304		150	3,80	6,80	38,90	219,30
70,71,80	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св. капуста квашеная огурец сол. помидор)		60	0,60	0,10	1,75	13,20
686	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686		180	0,27	0,00	13,68	54,00
ТТК№68	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68		50	3,30	0,60	17,10	90,50
	Итого за прием пищи:		530	19,57	15,80	77,33	496,00
ПОЛДНИК							
	РОГАЛИК С ПОВИДЛОМ		100	8,88	6,88	59,12	334,50
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348		200	0,50	0,10	27,40	112,60
	Итого за прием пищи:		300	9,38	6,98	86,52	447,10
	Всего:		830	28,95	22,78	163,85	943,10

12-18 лет

№ рецеп	Наименование блюда	цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
				Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК							
390	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ"		100	12,90	9,20	6,50	132,20
304	РИС ОТВАРНОЙ №304		180	4,56	8,16	46,70	263,16
70,71,80	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор)		100	1,00	0,16	2,90	22,00
686	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686		180	0,27	0,00	13,68	54,00
ТТК№68	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68		50	3,30	0,60	17,10	90,50
	Итого за прием пищи:		610	22,03	18,12	86,88	561,86
ПОЛДНИК							
	РОГАЛИК С ПОВИДЛОМ		100	8,88	6,88	59,12	334,50
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348		250	0,62	0,10	34,25	140,75
	Итого за прием пищи:		350	9,50	6,98	93,37	475,25
	Всего:		960	31,53	25,10	180,25	1 037,11

Ковар. Юсупова

Паунина И.Ф.

за питание: Шинь

Курятова О.А.