

Утверждаю:  
 Директор: М.К.ОУ  
 Горнопромышленной СМ  
 Москва Мухомов А.Н.



Утверждаю



Ежедневное меню  
 10 день  
 7-11 лет

12.04.2024

льготное питание

№ рецеп.	Наименование блюда	цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
				Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>							
390	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №300		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
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>530</b>	<b>19,57</b>	<b>15,80</b>	<b>77,33</b>	<b>496,00</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>300</b>	<b>9,38</b>	<b>6,98</b>	<b>86,52</b>	<b>447,10</b>
	<b>Всего:</b>		<b>830</b>	<b>28,95</b>	<b>22,78</b>	<b>163,85</b>	<b>943,10</b>

12-18 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. 373,00
				Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>							
390	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №300		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
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>610</b>	<b>22,03</b>	<b>18,12</b>	<b>86,88</b>	<b>561,86</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>350</b>	<b>9,50</b>	<b>6,98</b>	<b>93,37</b>	<b>475,25</b>
	<b>Всего:</b>		<b>960</b>	<b>31,53</b>	<b>25,10</b>	<b>180,25</b>	<b>1 037,11</b>