

Согласовано:
 Директор школы
 Г.А. Кураскина

Утверждаю

Директор ООО "СПОУЗ-К"
 Киселев Г.А.
 2024г.

Ежедневное меню

3 день

7-11 лет

лыжное питание

Легкое питание							
№ рецепт.	Наименование блюда	цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност в ккал.
				Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК							
455	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С БЕЛКОЧАНОЙ КАПУСТОЙ №455		90	10,90	10,30	12,00	182,50
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203		150	5,10	9,15	34,20	244,50
70,71,80	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец сол., помидор сол.,капуста квашеная,огурец сол.,помидор сол.)		60	0,60	0,10	1,75	13,20
685	ЧАЙ С САХАРОМ №685		180	0,18	0,00	13,50	52,50
ТТК №68	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №68		50	3,30	0,60	17,10	90,50
	Итого за прием пищи:		530	20,08	20,15	78,55	583,20
	Всего за день:	93,11	530	20,08	20,15	78,55	583,20

12-18 лет

12-18 лет							
№ рецепт.	Наименование блюда	№ цены	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
				Белки,г	Жиры,г	Углевода мг	
	ЗАВТРАК						
455	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С БЕЛКОЧАНОЙ КАПУСТОЙ №455		100	12,10	11,40	13,30	202,70
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203		180	6,12	10,98	41,04	293,40
70,71,80	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец сол., помидор сол., капуста квашеная,огурец сол.,помидор сол.)		100	1,00	0,16	2,90	22,00
685	ЧАЙ С САХАРОМ №685		180	0,18	0,00	13,50	52,50
ТТК №68	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №68		50	3,30	0,60	17,10	90,50
	Итого за прием пищи:		610	22,70	23,14	87,84	661,10
	Всего за день:	93,11	610	22,70	23,14	87,84	661,10

Повар: Шакирова
 Ответственный
 по питанию: О.Ю. Ситникова

Н.А. Шакирова

О.Ю. Ситникова