

Составлено:
ин. директором
ШКОЛЫ № 10 г. Саратова
М. В. Верещаева С.В.

Утверждаю

Ежедневное меню

5 день

7-11 лет

Льготное питание



10.09.2024

Легкое питание							
№ рецепт	Наименование блюда	цена	Масса порции	Питательные вещества			Энерг. Ценность
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	
ЗАВТРАК							
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289		200	14,50	14,63	24,40	276,50
70,71,80	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор)		60	0,60	0,10	1,75	13,20
685	ЧАЙ С САХАРОМ №685		200	0,20	0,00	15,00	58,00
ТТК №6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6		50	3,90	0,50	24,10	116,80
	Итого за прием пищи:		510	19,20	15,23	65,25	464,50
ПОЛДНИК							
	РОГАЛИК С ПОВИДЛОМ		100	8,83	6,83	59,12	334,50
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692		200	2,30	1,30	25,50	123,50
	Итого за прием пищи:		300	11,13	8,13	84,62	458,00
	Всего:		810	30,33	23,43	150,27	922,50

12-18 лет

№ рецепт	Наименование блюда	цена	Масса порции	Питательные вещества			Энерг. Ценность
				Белок,г	Жир,г	Углевод	
	ЗАВТРАК						
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289		250	18,10	18,30	30,60	345,60
70,71,80	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор с. сметана, растительное масло, лук, чеснок, соль)		100	1,00	0,16	2,90	22,00
685	ЧАЙ С САХАРОМ №685		200	0,20	0,00	15,00	58,00
ТТК №6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6		50	3,90	0,50	24,10	116,80
	Итого за прием пищи:		600	23,20	18,96	72,60	542,40
ПОЛДНИК							
	РОГАЛИК С ПОВИДЛОМ		100	8,83	6,83	59,12	334,50
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692		250	2,87	1,60	32,30	154,40
	Итого за прием пищи:		350	11,75	8,43	91,42	488,90
	Всего:		950	34,95	27,44	164,02	1 031,30

Утвердил: Подураева / Масумина Н. Ф. /
Согласовано: Кисел / Курматова Р. А. /