

составом,
и.о.директора
И.О.С.Фирменко
И.О.С.Фирменко

Утверждаю
Директор ООО "СОЮЗ-К"



Ежедневное меню

1 день

7-11 лет

лыжное питание

30.03.2024г.

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
307/36 3	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	90/30	11,30	10,60	14,10	190,20
303	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	150	4,59	5,00	20,43	145,31
70,71,8 0	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св., капуста квашеная,огурец)	60	0,60	0,10	1,75	13,20
685	ЧАЙ С САХАРОМ №685	180	0,18	0,00	13,50	52,20
ТТК №6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80
		560	20,57	16,20	73,88	517,71
	Итого за весь прием пищи:	560	20,57	16,20	73,88	517,71
ПОЛДНИК						
	БУЛОЧКА СДОБНАЯ	100	7,84	10,09	56,42	348,11
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200	0,10	0,00	28,20	110,30
	Итого за прием пищи:	300	7,94	10,09	84,62	458,41
	Всего:	860	28,51	26,29	158,50	976,12

12-18 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность, ккал
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы г	
	ЗАВТРАК					
307/36 3	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	100/30	12,70	12,80	15,50	227,30
303	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ ГАРНИР №303	180	5,50	5,49	24,60	175,00
70,71,8 0	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св., капуста квашеная,огурец)	100	1,00	0,16	2,90	22,00
685	ЧАЙ С САХАРОМ №685	180	0,18	0,00	13,50	52,20
ТТК №6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80
	Итого за прием пищи:	610	23,28	18,95	80,60	593,30
	БУЛОЧКА СДОБНАЯ	100	7,84	10,09	56,42	348,11
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	250	0,10	0,00	35,25	137,90
	Итого за прием пищи:	350	7,94	10,09	91,67	486,01
	Всего:	960	31,22	29,04	172,27	1 079,31

Повар: Полюкина /Получило И.Ч./
Вв. за питание: И.О.С. (Курчатова О.А.)