

Согласовано
Директор
МКОУ Оленьевской СШ
/Торопова Н.В./



Утверждаю



Ежедневное меню
10 день
7-11 лет

льготное питание

Льготное питание							
№ рецеп.	Наименование блюда	цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
				Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
	ЗАВТРАК						
390	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390		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 сол.)		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
	Всего за день:	93,11	530	19,57	15,80	77,33	496,00

12-18 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.
				Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	373,00
	ЗАВТРАК						
390	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390		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 св.,капуста квашеная,огурец сол.,помидор сол.)		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
	Всего за день:	93,11	610	22,03	18,12	86,88	561,86