

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МКОУ

Утверждаю:



22.11.24 г.

Согласовано:

Директор: *М.С. Чарынбаева*
Павлова

10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390	90	11,60	8,30	5,90	119,00	390	2004
РИС ОТВАРНОЙ №304	150	3,80	6,80	38,90	219,30	304	2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста квашеная, огурец сол., помидор сол.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	180	0,27	0,00	13,68	54,00	686	2011
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	530	19,57	15,80	77,33	496,00		
Всего за день:	530	19,57	15,80	77,33	496,00		