



10-тидневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ



8 день

| Прием пищи, наименование блюда                          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |
| Завтрак                                                 |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ или ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) № 1 | 100          | 0,5              | 0,1     | 1,01        | 6,0                           | 1          |                  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259                               | 250          | 14,30            | 20,50   | 53,40       | 406,00                        | 259        |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685                                     | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | 685        | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                                       | 50           | 3,95             | 0,50    | 21,15       | 116,33                        | 6          |                  |
| Итого за прием пищи:                                    | 600          | 18,95            | 21,06   | 90,56       | 586,3                         |            |                  |