



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



Согласовано

Директор

4 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                                             |              |                  |             |             |                               |              |                  |
| БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ № 229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК№106 ) | 100          | 10,2/12,9        | 12,9/13,10  | 13,3/14,4   | 175,00/176,60                 | 229/106      | 2017             |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310                                                                    | 200          | 3,80             | 5,74        | 30,68       | 192,80                        | 310          | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686                                                                        | 200          | 0,30             | 0,00        | 15,20       | 60,00                         | 686          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                                                                                   | 50           | 3,95             | 0,50        | 21,15       | 116,33                        | 6            |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                | 550          | 18,25/20,95      | 19,14/19,34 | 80,33/81,43 | 544,13/545,73                 |              |                  |