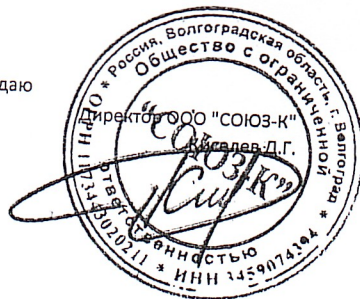


Генеральный директор
Муниципальной
Молодежной
спортивной школы
№ 1



Утверждаю



Ежедневное меню

10 день

7-11 лет

25 января 2016

льготное питание

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность 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
685	ЧАЙ С САХАРОМ №685	180	0,18	0,00	13,50	52,20
ТТК №6	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50
Итого за прием пищи:		530	19,48	15,80	77,15	494,20
ПОЛДНИК						
	БУЛОЧКА ЮЖАНКА	100	7,50	11,00	64,00	380,00
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	200	0,50	0,10	27,40	112,60
Итого за прием пищи:		300	8,00	11,10	91,40	492,60
Всего:		830	27,48	26,90	168,55	986,80

12-18 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
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
685	ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ТТК №6	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50
Итого за прием пищи:		630	21,96	18,12	88,20	565,86
ПОЛДНИК						
	БУЛОЧКА ЮЖАНКА	100	7,50	11,00	64,00	380,00
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	250	0,62	0,10	34,25	140,75
Итого за прием пищи:		350	8,12	11,10	98,25	520,75
Всего:		980	30,08	29,22	186,45	1 086,61