

Утверждено:

Директор Капенкина Т.П.

Кашир

Согласовано:

fs

МБОУ
КОНДРАШОВСКАЯ
СОШ

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

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	10 Вариант					Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
	Масса порции	Пищевые вещества						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №4								
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №30	100	1,5	0,1	9	42,9	ТТК №4		
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №2	150	3,99	4,50	17,72	125,90	ТТК №30		
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19	90/30	11	14,7	15,9	239,9	ТТК №2		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №19		
Итого за прием пищи:	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №5		
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ	600	18,99	19,50	72,72	537,80			

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	179,43/177,23	177,09/176,14	763,32/760,12	5317,71/5297,1
Среднее значение за период	17,9/17,7	17,7/17,6	76,33/76,01	531,77/529,71
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	