

ИП Батракова О.В.



Утверждаю

Директор

МОУ

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

10 день

15.04.2021г.

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Котлета рыбная (минтай) №388 | 100 | 13,7 | 9,2 | 15,9 | 199,7 | 388 |
| Рис отварной №304 | 180 | 4,5 | 6,5 | 46,7 | 263,1 | 304 |
| Чай с молоком №421К | 200/10/40 | 1,3 | 1,0 | 11,8 | 61,3 | 421 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | |
| Итого за прием пищи: | | 22,5 | 16,9 | 93,9 | 616,0 | |
| Обед | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100 | 2,2 | 0,6 | 12,8 | 61,6 | |
| Щи из свежей капусты с картофелем №88 | 250 | 1,9 | 5,1 | 9,3 | 90,5 | 88 |
| Рагу из пшеницы | 200 | 16,7 | 19,4 | 18,6 | 316,3 | ТТК16 |
| Компот из свежих плодов (яблок) №342 | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,5 | 112,7 | 342 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | |
| Хлеб пеклеванный | 50 | 3,1 | 0,5 | 20,5 | 99,0 | |
| Итого за прием пищи: | | 27,8 | 26,1 | 113,0 | 794,9 | |
| Всего: | | 50,3 | 43,0 | 206,9 | 1 410,9 | |

Зав производством