

10-ти дневное меню для обеспечения горючим питанием (ОБЕДЫ) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ



5 дней



Наименование блюд	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (отруби соевый или отруби пшеничный) № 1	60	0,41	0,1	0,84	5,0	1	
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТК №54-3С	200	4,72	5,76	13,60	125,60	ТК №54-3С	2022
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФАШИЕ КУРИНЫМ ТК №68	180	15,93	20,60	51,90	453,87	468	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
Итого за прием пищи:	700	25,51	27,06	108,23	772,77		