

Утверждено:

Согласовано:

Директор МБОУ
г. Ижевск 14.09.2022

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

4 Вариант 14.09.2022

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
	250	9,38	8,75	38,00	268,30	ТТК №33	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С ТВОРОГОМ ТТК №33	35/10/5	5,00	7,30	17,60	156,70	ТТК №9	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №9	120	0,50	0,50	11,80	56,40	ТТК №18	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКО ТТК №18	200	3,00	3,10	12,10	89,00	ТТК №10	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10	30	2,30	0,20	15,10	71,10	ТТК №5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	650	20,18	19,85	94,60	641,50		
Итого за прием пищи:							