



Сверждено:

Согласовано:

Мед. Сметанова. Д.Н.

договор № 42 от 25.08.2016



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

1 Вариант 12.10.2016

| Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                              |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТОЙ С | 100/30       | 12,2             | 13,7    | 25,1        | 260,3                         | ТТК №29     |                  |
| УСОМ ТОМАТНЫМТТК №29                                 | 180          | 5,5              | 6,2     | 35,5        | 220,3                         | ТТК №23     |                  |
| АКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №23                   | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58,0                          | ТТК №44     |                  |
| Д С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44                          | 30           | 1,4              | 0,1     | 9,0         | 42,6                          | ТТК №5      |                  |
| ПЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5                                 | 20           | 0,8              | 0,1     | 5,1         | 24,5                          | ТТК №6      |                  |
| ПЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6                           | 560          | 20,12            | 20,12   | 89,73       | 605,71                        |             |                  |
| того за прием пищи:                                  |              |                  |         |             |                               |             |                  |