



Тверждено:



Согласовано:

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

1 Вариант 26.10.2022

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