

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

Утверждаю:

Директор:



10.02.2022.

Согласовано:

Директор:

*[Signature]*

4 день

|                                                       |                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                       | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|                                                       |                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                               |                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2                                    | 100/2                          | 1,5          | 0,1              | 8,5     | 40,7        | 2                             |             |                  |
| ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363 | 100/30                         | 12,70        | 12,80            | 15,50   | 227,30      | 307/363                       |             |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303                   | 160                            | 4,90         | 4,80             | 27,30   | 145,84      | 303                           |             |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685                                   | 200                            | 0,20         | 0,00             | 15,00   | 58,00       | 685                           | 2011        |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7                               | 50                             | 3,13         | 0,50             | 20,63   | 99,00       | 7                             |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                  | 642                            | 22,4         | 18,2             | 86,9    | 570,8       |                               |             |                  |