



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



4 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                    | Масса порции | Пищевые вещества |            |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборный рецепт |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|------------|-------------|-------------------------------|-------------|----------------|
|                                                                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г    | Углеводы, г |                               |             |                |
| Завтрак                                                                                           |              |                  |            |             |                               |             |                |
| БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК№106) | 90           | 9,1/11,60        | 11,6/11,80 | 10,9/13,0   | 142,3/159,00                  | 229/106     | 2017           |
|                                                                                                   | 160          | 3,04             | 4,50       | 24,55       | 151,40                        | 310         | 2017           |
|                                                                                                   | 200          | 0,30             | 0,00       | 15,20       | 60,00                         | 686         | 2011           |
|                                                                                                   | 50           | 3,95             | 0,50       | 21,15       | 116,33                        | 6           |                |
| Итого за прием пищи:                                                                              | 500          | 16,39/18,89      | 16,6/16,8  | 71,8/73,9   | 470,03/486,73                 |             |                |