

УТВЕРЖДЕНО

Директор  Н. Н. Подмосковная

от «19» октября 2023 г



**МЕНЮ на 19 октября 2023**  
**для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся 7-11 лет**  
**МКОУ «Рассветинская СОШ» (9 день)**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	492	Плов из птицы	200		389,0	20,4	25,3	36,5
			Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, <u>кауста квашеная</u> ,огурец солёный, помидор солёный,свёкла отварная)	60		37,0	1,3	0,4	7,7
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200/15		59,3	0,1	0,0	17,3
	хлеб	ТТК № 6	Хлеб пшеничный	40	89,98	91,9	3,0	0,2	19,5

**МЕНЮ на 19 октября 2023**  
**для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся 12-18 лет**  
**МКОУ «Рассветинская СОШ» 9 день)**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	492	Плов из птицы	230		472,0	17,6	21,8	51,0
			Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, <u>кауста квашеная</u> ,огурец солёный, помидор солёный,свёкла отварная)	100		12,6	0,8	0,1	0,1
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200/15		59,3	0,1	0,0	17,3
	хлеб	ТТК № 6	Хлеб пшеничный	40	89,98	91,9	3,0	0,2	19,5

Повар Момотова Ю. Н.

Ответственный за питание Виноградова Н. В.