

УТВЕРЖДЕНО

Директор

К. А. Чернышков

21» марта 2024 г



МЕНЮ на 21 марта 2024 г
для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся 7-11 лет
МКОУ «Рассветинская СОШ» (9 день)

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная, помидор соленый) | 60 | 0,5 | 0,4 | 7,7 | 37,0 | ТТК №1,2,3,4,5,6 | |
| Плов из птицы № 291 | 200 | 15,3 | 19,0 | 31,5 | 385,0 | 291 | 2011 |
| Чай с сахаром № 376 | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | 376 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 515 | 19,0 | 19,6 | 73,7 | 571,9 | | |

МЕНЮ на 21 марта 2024 г
для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся 12-18 лет
МКОУ «Рассветинская СОШ» 9 день)

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная, помидор соленый) | 100 | 0,8 | 0,7 | 12,8 | 61,7 | ТТК № 1,2,3,4,5,6 | |
| Плов из птицы № 291 | 230 | 17,6 | 21,8 | 39,4 | 442,7 | 291 | 2011 |
| Чай с сахаром № 376 | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | 376 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 585 | 21,6 | 22,7 | 86,7 | 654,3 | | |

Повар Момотова Ю. Н.

Ответственный за питание Виноградова Н. В.