

УТВЕРЖДЕНО

Директор

К. А. Черненко

от «10» января 2025 г



МЕНЮ на 10 января 2025 г
для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся 7-11 лет
МКОУ «Рассветинская СОШ» (10 день)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		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 пшцы № 291	200	15,3	19,0	31,5	385,0	291	2011
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	522	19,1	19,6	73,9	573,9		

МЕНЮ на 10 января 2025 г
для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся 12-18 лет
МКОУ «Рассветинская СОШ» (10 день)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		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 пшцы № 291	230	17,6	21,8	39,4	442,7	291	2011
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	557	21,7	22,7	86,9	656,3		

Повар Момотова Ю. Н.

Ответственный за питание Виноградова Н. В.