

	Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец или помидор	60	0,48	0,06	0,96	7,80	70,71
итого за завтрак	85 рублей	510,00	17,52	19,73	71,70	542,26	

10 день

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлеты рубленные из птицы с соусом томатным 60/30	90	9,30	14,24	11,12	211,60	205,593(3)
	Бобовые отварные	120	8,02	4,13	23,22	166,96	330
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	9,30	37,00	686
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	1,00	0,27	19,28	88,35	
	Фрукт сезонный(Яблоко , Груша, Банан),не менее	100	0,40	0,40	10,00	46,97	338
итого за завтрак	85 рублей	550,00	18,82	19,04	72,92	550,88	

итого за10 дней

5354

180

184

739

5390

среднее за 1 день

535,40

17,95

18,41

73,87

539,01

Среднее по меню

5354

17,95

18,41

73,87

539,01

Меню составлено по рецептурам Сборника технологических карт, рецептур блюд для кулинарных изделий для школьного питания, УФА 2018год И СанПин 2.3/2.4.3590-20. Все кулинарные блюда готовятся с использованием йодированной соли .