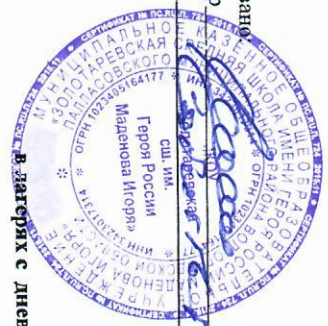


Согласовано
Директор



Примерное 10-ти дневное меню

в период каникул при 2-х разовом питании

7 день

Прием, пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена руб/лн	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная пшеница жидкая с маслом и сахаром	200	8,3	10,1	27,6	234,5	20,12	54-24к	2022г
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	20	338	2017г
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,4	42,32	10	54-2гн	2022г
Итого за прием пищи:	550	12,6	10,8	71,8	437,22			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий)	60	0,5	0,1	1,5	8,52	24	54-2з	2022г
Суп с бобовыми (горох)	200	4,6	4,4	15,2	117,8	20	54-25с	2022г
Плов из пшцы	200	20,4	25,3	36,5	415	45	291	2017г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	10	54-1хн	2022г
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	4	701	2010
Хлеб деклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	4	702	2010
Итого за прием пищи:	740	32,9	30,5	117,9	836,02	161,12		
Всего за день:		45,5	41,3	189,7	1273,24			

