



«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ООО «Аутсорсинг»
 Лавренова С.Е.

Меню (9 день)



на 28 декабря 2023 года.

Меню
 обедов для обучающихся 1-4-х классов

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
24	Салат из свежих огурцов и помидор	60	1,4	0,01	8,7	39,9
88	Щи из свежей капусты с картофелем на кур. бульоне со сметаной	200	5,31	5,24	5,4	91,6
256	Мясо тушеное (свинина 60/40)	100	10,58	28,17	2,56	305
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7
342	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,1	103,14
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42
	Соль иодированная	1				
ИТОГО:		720	22,48	39,4	86,24	791,34

Меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
219	Сырники с соусом из свежемороженых ягод 120/30	150	21,3	18,8	28,8	369,6
334			0,12	0,03	19,58	79,11
377	Чай с сахаром и лимоном 180/5	185	0,12	0,02	9,18	27,3
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
б/н	Йогурт с наполнителем 2,5%(90-120)	90	3,48	4,2	13,2	104,4
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		525	25,42	23,45	80,56	627,41

Основание: Контракт (договор) - г. Тверь
 Исполнитель: Гапонова Т.М.



