



Утверждаю:  
 Директор МКОУ НСОШ  
 О.В. Устюхин

Горячий завтрак №7

Дата 10.10

Для учащихся 11-18 лет

в объеме питание и физ. нагрузка

	Наименование блюда	масса порции	Химический состав			жиры	углеводы	эн.цен (ккал.)
			белки					
Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г. Технологическая карта № 54-4г	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>250</b>		13,7		10,6	59,9	389,5
Пром. Произв.	<b>Тертелли "Натуральные"</b>	<b>65</b>		8		6,5	4,7	109,1
Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г. Технологическая карта № 54-3 соухе	<b>Соус красный основной</b>	<b>40</b>		1,3		1	3,6	28,2
Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г. Технологическая карта № 54-2хн	<b>Компот из кураги</b>	<b>200</b>		0,98		0,05	15,64	66,9
Пром. Произв.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>		1,5		0,2	9,8	46,9
Пром. Произв.	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>		2		0,4	10	51,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>605</b>		<b>27,5</b>		<b>18,8</b>	<b>103,6</b>	<b>691,8</b>

Завхоз: Вашуркина Г.М. Ваш

Повар: Петухова С.Н. Пет