**Примерное десятидневное меню горячих завтраков**

**Возрастная категория:** старше 12 лет на 2024-2025г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | **Наимено­вание**  **блюда** | **Вес**  **блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергети­ческая**  **ценность**  **(ккал)** | **№**  **рецептуры** |
| **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат (свежие овощи) | 60 | 0 | 4 | 1 | 40 | Сборник рецептур А.И.Здобнов,  В А Цыганенко.М.И. Пересичный  №55стр24 |
|  | Рыба запечённая | 80 | 13 | 8 | 6 | 190 | Сборник А.Я. Перевалова №339 |
|  | Рис отварной | 150 | 4 | 12 | 38 | 283 | Сборник рецептур А.И.Здобнов,  В А Цыганенко.М.И. Пересичный  №682 стр316кол3 |
|  | Хлеб пшеничный | 35 | 3,17 | 0,53 | 18,34 | 95 |  |
|  | Чай сладкий | 200 | 0,1 | 0 | 7 | 55 | Сборник рецептур А.И.Здобнов,  В А Цыганенко.М.И. Пересичный  №944стр388 |
|  | ИТОГО: | **525** | **20,27** | **24,53** | **70,34** | **663** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |