

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МКОУ**

Утверждаю:



**3 октября 2024г.**

Согласовано:

Директор:

*С.И.Сидор*  
*Н.И.Сидор*  
*С.А.Сидор*

4 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492                                                                    | 200          | 16,30            | 19,80   | 32,40       | 345,80                        | 492          | 2004             |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста квашеная, огурец сол., помидор сол.) | 60           | 0,60             | 0,10    | 1,75        | 13,20                         | 70,71,80     | 2017             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639                                                       | 200          | 0,40             | 0,00    | 20,40       | 84,30                         | 639          | 2004             |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68                                                               | 40           | 2,64             | 0,48    | 13,68       | 96,50                         | ТТК №68      |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                   | 500          | 19,94            | 20,38   | 68,23       | 539,80                        |              |                  |
| Всего за день:                                                                         | 500          | 19,94            | 20,38   | 68,23       | 539,80                        |              |                  |