

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

Утверждаю:



## 22 ноября 2024г.

Согласовано:

Директор:

*МКОУ*

*Чешко-Котельниковой С.В.*

10 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                            |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390                                                 | 90           | 11,60            | 8,30    | 5,90        | 119,00                        | 390          | 2004             |
| РИС ОТВАРНОЙ №304                                                                  | 150          | 3,80             | 6,80    | 38,90       | 219,30                        | 304          | 2017             |
| 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             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686                                                       | 180          | 0,27             | 0,00    | 13,68       | 54,00                         | 686          | 2011             |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68                                                           | 50           | 3,30             | 0,60    | 17,10       | 90,50                         | ТТК№68       |                  |
| Итого за прием пищи:                                                               | 530          | 19,57            | 15,80   | 77,33       | 496,00                        |              |                  |
| Всего за день:                                                                     | 530          | 19,57            | 15,80   | 77,33       | 496,00                        |              |                  |

*А.В. Давыдов Т.А. Курикова*