

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

Утверждаю

Директор



3 день

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, г | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------|--------------|------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                            |              |                  |
| Завтрак                               |              |                  |         |             |                            |              |                  |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ № 3                  | 60           | 0,9              | 0,1     | 7,1         | 24,4                       | 3            |                  |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289                    | 200          | 14,63            | 16,20   | 23,38       | 280,60                     | 289          |                  |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349            | 200          | 0,30             | 0,00    | 16,00       | 66,40                      | 349          | 2017             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (ПЕКЛЕВАННЫЙ) №7 | 50           | 3,13             | 0,50    | 20,63       | 99,00                      | 7            |                  |
| Итого за прием пищи:                  | 510          | 18,96            | 16,80   | 67,11       | 470,40                     |              |                  |