



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

21.10.25

7 день.

Согласовано:

Директор:



| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |              |              |                               |              |                  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ ( КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА КАБАЧКОВАЯ №88                   | 60           | 0,90             | 4,30         | 3,75         | 57,70                         | 3/88         |                  |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОНЧАНОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363 | 90/30        | 9,00             | 8,70         | 20,20        | 205,60                        | 455/363      |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГРЧНИР) №303   | 150          | 3,99             | 4,50         | 17,72        | 125,90                        | 303          |                  |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53   | 200          | 0,30             | 0,00         | 16,00        | 66,40                         | 53           |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6   | 30           | 2,37             | 0,30         | 14,49        | 70,90                         | 6            |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>560</b>   | <b>16,56</b>     | <b>17,80</b> | <b>72,16</b> | <b>526,50</b>                 |              |                  |