

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием возрастной группы 7-14 лет МОУ

Утверждаю
 Директор Кириллов И.В.



Согласовано
 Директор



14.01.2026

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ или ПОМИДОР СВЕЖИЙ) № 27 | 60 | 0,6 | 0,0 | 1,4 | 8,0 | 27 | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492 | 200 | 15,10 | 19,00 | 30,20 | 345,80 | 492 | |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53 | 200 | 0,30 | 0,00 | 16,00 | 66,40 | 53 | 0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7 | 50 | 3,13 | 0,50 | 20,63 | 99,00 | 7 | |
| Итого за прием пищи: | 510 | 19,13 | 19,50 | 68,23 | 519,20 | | |