



Утверждаю
Директор Рысеев ДГ

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием возрастной группы 7-11 лет МОУ

21.04.2026



Согласовано
Директор

7 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 (КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА КАБАЧКОВАЯ №88) | 60 | 0,90 | 4,30 | 3,75 | 57,70 | 3/88 | |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363 | 90/30 | 9,00 | 8,70 | 20,20 | 205,60 | 455/363 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303 | 150 | 3,99 | 4,50 | 17,72 | 125,90 | 303 | |
| КОМПЮТ 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 | |
| Итого за прием пищи: | 560 | 16,56 | 17,80 | 72,16 | 526,50 | | |