

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



Утверждаю:

07.10.2025г.

Согласовано:

Директор:



7 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                |              |                  |
| Завтрак                                                                            |              |                  |         |             |                                |              |                  |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289                                                                 | 200          | 14,50            | 14,65   | 24,40       | 276,50                         | 289          |                  |
| 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 ЛИМОНОМ №377                                                                 | 200          | 0,13             | 0,02    | 15,20       | 62,00                          | 377          | 2017             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                                                                  | 50           | 3,90             | 0,50    | 24,10       | 116,80                         | №6           |                  |
| Итого за прием пищи:                                                               | 510          | 19,13            | 15,27   | 65,45       | 468,50                         |              |                  |
| Всего за день:                                                                     | 510          | 19,13            | 15,27   | 65,45       | 468,50                         |              |                  |