

Утверждено:



Согласовано:


директор МБОУ «МБОУ «Средняя школа №14»
г. Оловинский №48 от 25.08.2026

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

10 Вариант 25.09.2026

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
10 Вариант 22.05.2022								
Завтрак								
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №30		180	4,8	5,4	21,3	151,1	ТТК №30	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №2		100/30	12,2	17,3	17,7	275,0	ТТК №2	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19		200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №19	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5		30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №5	
Итого за прием пищи:		540	19,51	22,90	69,03	555,18		