

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



Директор: *С.Ю. К.*

Согласовано: *С.Ю. К.*

8 день *4.03.2026*

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |

Завтрак

|  |            |              |             |              |              |     |      |
|--|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-----|------|
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ или ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ № 1 | 60         | 0,41         | 0,1         | 0,84         | 5,0          | 1   |      |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259                              | 200        | 11,92        | 18,10       | 45,30        | 305,00       | 259 |      |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685                                    | 200        | 0,20         | 0,00        | 15,00        | 58,00        | 685 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                                      | 50         | 3,95         | 0,50        | 21,15        | 116,33       | 6   |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>510</b> | <b>16,48</b> | <b>18,7</b> | <b>82,29</b> | <b>484,3</b> |     |      |