



Утверждаю:

Согласовано: М.С. Мешеряков

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

4 Вариант 3.09.2026

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С ТВОРОГОМ ТТК №33	200	7,50	7,00	32,00	222,70	ТТК №33	
ТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №9	55/10/5	5,00	7,30	17,60	156,70	ТТК №9	
ЯБЛЫ СВЕЖИЕ ТТК №18	120	0,50	0,50	11,80	56,40	ТТК №18	
Б ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	200	3,00	3,10	12,10	89,00	ТТК №10	
о за прием пищи:	20	1,50	0,10	10,00	47,40	ТТК №5	
	590	17,50	18,00	83,50	572,20		