

УТВЕРЖДАЮ

ИТ



ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИ ГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮДАХ ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ  
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

4 день 2 недели

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2017
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ	150	4,7	8,0	20,5	205,3	ТТК	2023
КОГДЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С МАСЛОМ 90/5	95	9,7	8,3	5,8	149,3	241	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП	2023
<b>Итого за присем пищи:</b>	<b>585</b>	<b>18,9</b>	<b>17,2</b>	<b>75,8</b>	<b>579,7</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ "КУВАНОЧКА"	60	0,7	2,5	7,4	51,9	ТТК 13	2022
БОРЩ ПО-КУВАНСКИ	200	2,2	4,1	12,9	88,4	ТТК 14	2023
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО С ТУЩ 160/20	180	16,4	16,5	40,4	367,0	223	2017
УЗАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	20,2	89,5	ТТК 17	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	ПП	2023
<b>Итого за присем пищи:</b>	<b>700</b>	<b>25,4</b>	<b>23,9</b>	<b>118,0</b>	<b>773,1</b>		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100	6,6	6,9	29,7	205,2	ПП	2023
БЫР (ПОРЦИЙНЫЙ)	15	3,5	4,4	0,1	54,0	15	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,1	32,0	132,8	342.1	2017
<b>Итого за присем пищи:</b>	<b>315</b>	<b>10,8</b>	<b>11,4</b>	<b>61,8</b>	<b>392,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,1</b>	<b>52,5</b>	<b>255,6</b>	<b>1 744,8</b>		



СОГЛАСОВАНО

Директор  
МБОУ "СОШ № 10"

2024 г.

А.М. Наробулкин