

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

Утверждаю:

Директор:



29.09.25

1 день

Согласовано:

Директор:

*Лев*

| Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                               |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ или ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)№ 1 | 100          | 0,5              | 0,1     | 1,01        | 6,0                           | 1           |                  |
| ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №311К                             | 100          | 9,60             | 11,60   | 7,50        | 175,90                        | 311К        |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203                      | 170          | 4,19             | 6,50    | 32,00       | 221,80                        | 203         | 2017             |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53                             | 200          | 0,30             | 0,00    | 16,00       | 66,40                         | 53          |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                                     | 50           | 3,95             | 0,50    | 21,15       | 116,33                        | 6           |                  |
| Итого за прием пищи:                                  | 620          | 18,54            | 18,66   | 77,66       | 586,43                        |             |                  |