

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

Утверждаю:

Директор:



17.11.25

Согласовано:

Директор: *М.А.С.У. и С.И.И. и 5"*  
*А. В. Менова*

1 день

| Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                               |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №311К                             | 90           | 8,60             | 10,40   | 6,80        | 158,30                        | 311К        |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203                      | 150          | 3,70             | 5,70    | 28,20       | 195,70                        | 203         | 2017             |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ или ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ № 1 | 60           | 0,41             | 0,1     | 0,84        | 5,0                           | 1           |                  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53                      | 200          | 0,30             | 0,00    | 16,00       | 66,40                         | 53          |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                                     | 30           | 2,37             | 0,30    | 14,49       | 70,90                         | 6           |                  |
| Итого за прием пищи:                                  | 530          | 15,38            | 16,45   | 66,33       | 496,30                        |             |                  |