

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

Утверждено  
Директор



15.10.25

8 день

Согласовано  
Директор



| Наименование блюда                                    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Срок реализации рецептур |
|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|--------------------------|
|                                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                          |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТК №54-2С                | 200          | 4,72             | 6,82    | 22,74       | 132,1                         | ТК №54-2С   |                          |
| ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363 | 90/30        | 10,9             | 10,90   | 13,5        | 205,6                         | К307/363К   |                          |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203                      | 150          | 3,70             | 5,70    | 28,20       | 195,70                        | ТК №203     | 2017                     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                                     | 30           | 2,37             | 0,30    | 14,49       | 70,90                         | 6           |                          |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7                               | 30           | 1,88             | 0,30    | 12,40       | 59,40                         | 7           |                          |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К                           | 200          | 0,20             | 0,00    | 9,20        | 42,00                         | ТК 685К     | 2011                     |
| Итого за прием пищи:                                  | 730          | 23,77            | 24,0    | 100,53      | 705,7                         |             |                          |