



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

22.12.25

**1 день**



| Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                                       |              | 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 СОЛЕННЫЙ 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                        |            |                  |