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

Утверждаю
Директор

Согласовано
Директор

10.04.26

5 день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| | **Обед** | | | | | | | |
| | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец соленый или огурец свежий)№ 1 | 60 | 0,41 | 0,1 | 0,84 | 5,0 | 1 | |
| | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТК №54-3С | 200 | 4,72 | 5,76 | 13,60 | 125,60 | ТК №54-3С | 2022 |
| | ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ ТТК №468 | 180 | 15,93 | 20,60 | 51,90 | 453,87 | 468 | |
| | ЧАЙ С САХАРОМ № 685 | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 685 | 2011 |
| | 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 | |
| | **Итого за прием пищи:** | **700** | **25,51** | **27,06** | **108,23** | **772,77** | | |