

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

Утверждаю:

Директор:

*М.А. Оптимаш*  
*Капачкова Т.А. 12.04.26*

МЕНЮ НА 14.04.26г

Согласовано:

Директор:

*М.А. Оптимаш*  
*Капачкова Т.А. 12.04.26*



7 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| Завтрак   |              |                  |              |              |                               |             |                  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА КАБАЧКОВАЯ №88                    | 100          | 1,80             | 8,60         | 7,50         | 115,40                        | 3/88        |                  |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363 | 100/30       | 10,90            | 9,80         | 22,40        | 210,60                        | 455/363     |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303   | 160          | 4,90             | 4,80         | 27,30        | 145,84                        | 303         |                  |
| КОМПОТ ИЗ 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           |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>620</b>   | <b>20,27</b>     | <b>23,50</b> | <b>87,69</b> | <b>609,14</b>                 |             |                  |