

Утверждаю:



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

4.09.2026

6 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                                     |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) ТТК №28 | 60           | 0,5              | 0,1     | 1           | 7,8                           | ТТК №28     |                  |
| КОТЛЕТА КУРИНАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №22          | 90/30        | 10,3             | 12,3    | 13,1        | 204,4                         | ТТК №22     |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №23                         | 150          | 4,6              | 5,2     | 29,6        | 183,6                         | ТТК №23     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №15                             | 200          | 0,30             | 0,00    | 15,20       | 60,00                         | ТТК №15     |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5                                       | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,1                          | ТТК №5      |                  |
| Итого за прием пищи:                                        | 560          | 18,00            | 17,80   | 74,00       | 526,90                        |             |                  |