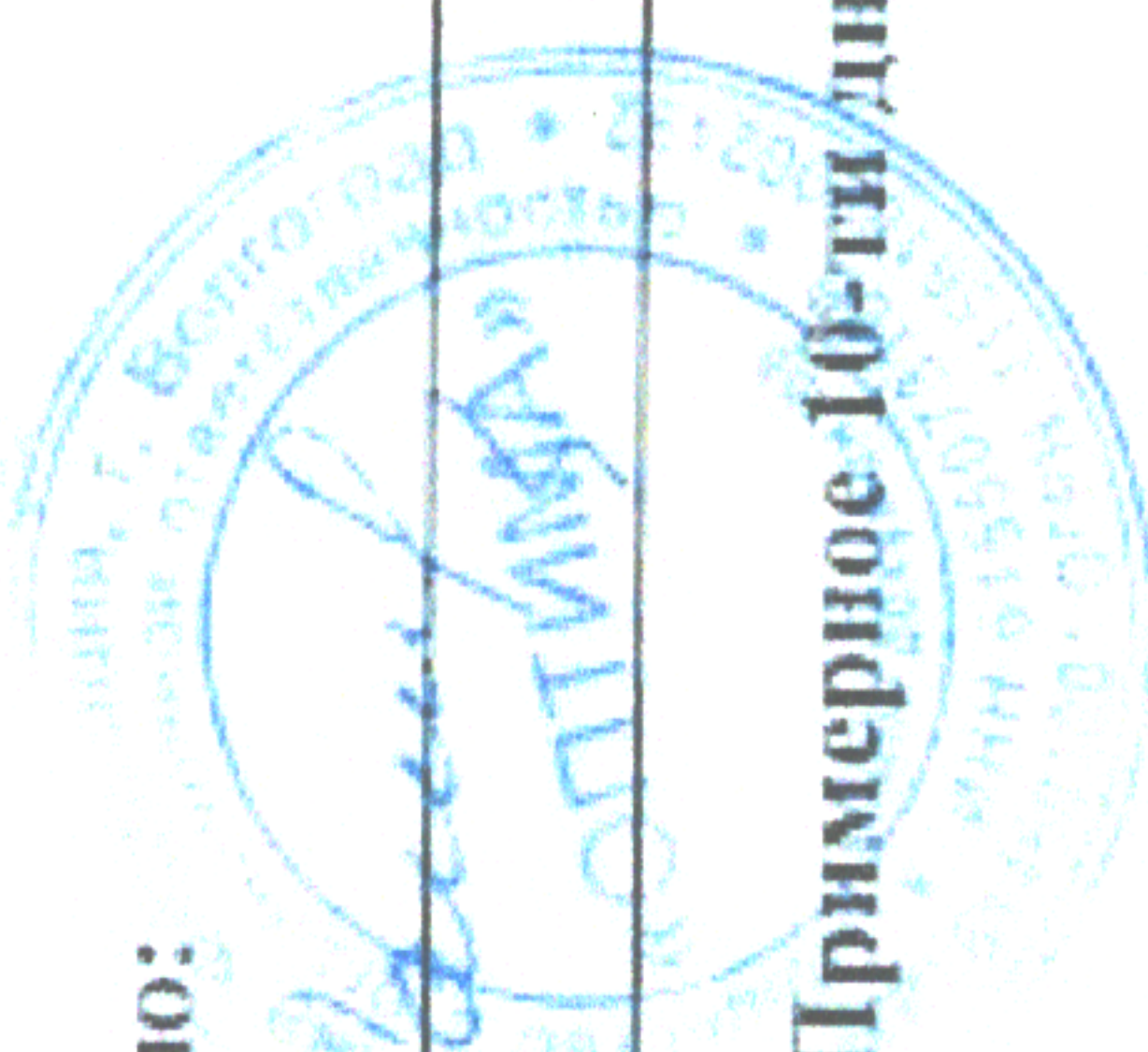
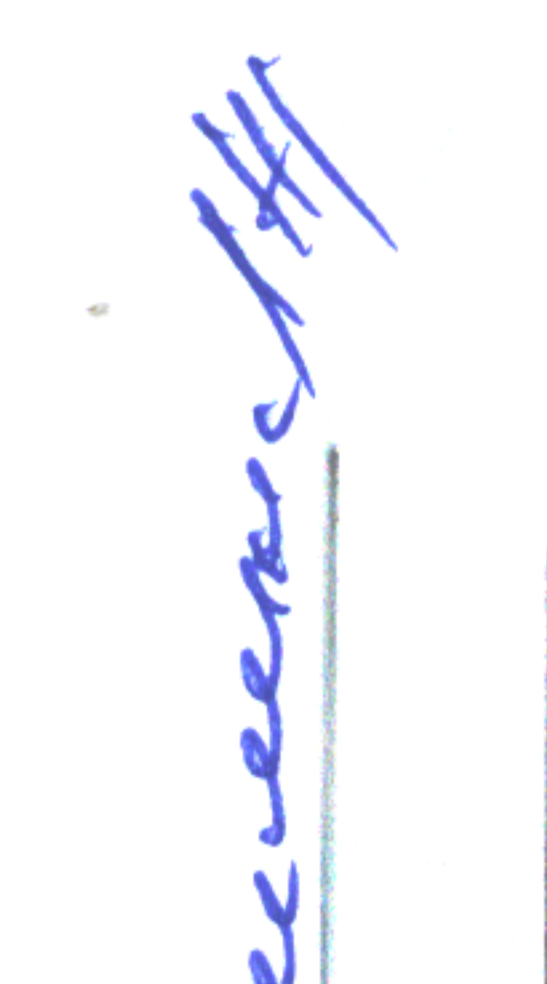


Утверждаю:









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

25.09.2026

10 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                              |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №30                        | 150          | 3,99             | 4,50    | 17,72       | 125,90                        | ТТК №30     |                  |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №2 | 90/30        | 11               | 14,7    | 15,9        | 239,9                         | ТТК №2      |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19                                | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | ТТК №19     |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5                                | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,1                          | ТТК №5      |                  |
| Итого за прием пищи:                                 | 500          | 17,49            | 19,40   | 63,72       | 494,90                        |             |                  |
| ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ:                            |              |                  |         |             |                               |             |                  |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

|                             |               |               |               |                 |
|-----------------------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|
| Итого                       | б             | ж             | у             | ккал            |
| Итого за период             | 197,97/191,77 | 195,49/194,54 | 832,83/829,63 | 5836,95/5816,35 |
| Среднее значение за период  | 19,8/19,18    | 19,55/19,5    | 83,28/83      | 583,7/581,64    |
| Соотношение пищевых веществ | 1             | 1             | 4             |                 |