

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

Утверждаю:

Директор:

01.09.25



Согласовано:

Директор:

[Signature]

05.12.25

10 день

		10 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №154	200/30	10,9	15,3	38,8	256,9	154	
ПЕЧЕНЬЕ №9	30	3,80	4,10	14,00	90,50	9	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685К	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
Итого за прием пищи:	510	18,85	19,90	83,15	505,73		

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для учреждений образования (детские образовательные учреждения) / Под ред. М.И. Митягина и В.А. Тутельникова. - М.: Издательство «Вузовский учебник» / ИТЭП, 2011. - 380 с.

Министерство России, НИИ ГИИ, ДНП / Институт питания РАМ, д.м.н. профессор В.П. Кучер - М.: Издательство «Вузовский учебник» / ИТЭП, 2011. - 380 с.

Таблицы пищевой ценности составлены и адаптированы к российским условиям питания: Саратова - М.: Издательство, 2004. - 276 с. Составили И.М. Тутельникова, В.А. Тутельникова.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для учреждений образования / Под ред. М.И. Митягина и В.А. Тутельникова. - М.: Издательство «Вузовский учебник» / ИТЭП, 2011. - 380 с.

М.: Издательство, 2011. - 380 с.