Разработано ООО "ДонАппетит"
Руководитель М.А. Луков

Утверждаю
Директор МБОУ "Лицей №1 им. Гули Королевой"
И.А. Липатова

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

1 день 28.09.26

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша пшенная с тыквой	200	8,6	10,7	43	303,1	174	2022
Блинчики с джемом в асс.	120	9,3	10,9	47,8	326,7	338	2022
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Чай с сахаром черный № 685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Итого за прием пищи:	**575**	**21,1**	**21,8**	**125,3**	**782,2**		

Заведующая производством В.И. Захарченко

Разработано ООО "ДоброАппетит"
Руководитель М.А. Луков

Утверждаю
Директор МБОУ "Лицей №1 им. Юлии Королевой"
И.А. Липатова

2 день 29.09.262

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша манная вязкая с изюмом	200	6,9	7,2	49,2	291	188	2022
Омлет натуральный	120	8,3	9,3	12,6	97,5	144	2022
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/5	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2022
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**580**	**18,5**	**16,7**	**81,9**	**581,3**		

Заведующая производством В.И. Захарченко

Разработано ООО "ДонАппетит"
Руководитель М.А. Луков

Утверждаю
Директор МБОУ "Лицей №1 им. Гули Королевой"
И.А. Лиштованова

3 день 30.09.26

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 свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	0,1	7,6	ТТК № 1,2,3,4, 5,	
Котлеты Московские	100	13,9	7,6	4,5	141,3		
Рагу овощное с картофелем	200	4	13,5	22,1	226,2		
Чай черный с яблоком № 547	200	0,3	0,1	10,2	43,0	ТТК № 547	2025
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**550**	**21,7**	**21,5**	**56,4**	**510,0**		

Заведующая производством В.И. Захарченко

Разработано ООО "ДонАппетит"
Руководитель М.А. Луков

Утверждаю
Директор МБОУ "Лицей №1 им. Гули Королевой"
И.А. Липатова

4 день 1.10.26

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша из смеси круп вязкая с морковью	200	10,5	12,8	41,8	324,1	118	2022
Яблоки запеченные с творогом	90	15,3	15,9	42,7	375,1	291	2022
Чай с сахаром № 376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2022
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**545**	**18,9**	**21,1**	**76,1**	**569,4**		

Заведующая производством В.И. Захарченко

Разработано ООО "ДонАппетит"
Руководитель М.А. Луков

Утверждаю
Директор МБОУ "Лицей №1 им. Героя Короленко"
И.А. Липатова

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная овсяная с курагой	200	9	10	50	330	202	2025
Блинчики с джемом в асс.	120	9,3	10,9	47,8	326,7	338	2022
Чай с сахаром каркаде № 685	215	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**575**	**21,5**	**21,1**	**132,3**	**809,1**		

Заведующая производством В.И. Захарченко