



44.12.2023



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ |          |          | Энергет. ценность |
|-----------------|-------------------|-----------|---------------------|----------|----------|-------------------|
|                 |                   |           | Б                   | Ж        | У        |                   |
| 1               | 2                 | 7-11 лет  | 7-11 лет            | 7-11 лет | 7-11 лет | ккал<br>7-11 лет  |

Неделя 1/ день 4

| Завтрак      |  |     |            |            |          |           |
|--------------|--|-----|------------|------------|----------|-----------|
| 52/2017м     | свекла отварная с растительным маслом    | 60  | 0,84       | 3,6        | 4,96     | 55,68     |
| 229/2017м    | рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 90  | 10,70      | 7,40       | 6,30     | 134,60    |
| 125/2017м    | картофель отварной с маслом              | 150 | 3,03       | 5,94       | 21,98    | 153,5     |
| 701/2010м    | хлеб пшеничный                           | 50  | 3,95       | 0,55       | 24,15    | 116,90    |
| 54-2гн/2022н | чай с сахаром                            | 200 | 0,2        | 0          | 10,38    | 42,38     |
|              | Итого                                    | 550 | 18,72      | 17,49      | 67,77    | 503,06    |
|              | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%   | 500 | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |