

Меню на 10.01.2024 г.

Согласовано: 09.01.2024 г.

Директор

Байбакова М.П.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
				Б		Ж		У		ккал	
1	2	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Неделя 1/ день 3											
Завтрак											
101/2004л	икра кабачковая консервированная	60	100	0,976	1,626	0,96	1,6	6,16	10,262	62,4	104
ТТК 77/6/2023	котлеты мясикапустные п/ф	100	100	9,3	9,3	6,1	6,1	5,9	5,9	116	116
171/2017м	каша рассыпчатая гречневая	150	180	8,29	9,95	8,95	10,74	37,37	44,84	262,5	315
701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,33	0,44	14,49	19,32	70,14	93,52
382/2017м	какао с молоком	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6
	Итого	540,0	620,0	25,0	28,1	19,9	22,4	81,5	97,9	629,6	747,1
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
полдник											
401/2004	оладьи с сахаром и маслом	105	155	7	9	7,15	9,2	24,43	36,8	190,07	242
376/2017м	чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
	итого	305	355	7,07	9,07	7,17	9,22	39,43	51,8	250,07	302