

Меню на 11.01.2024

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 4

Завтрак

54-16к/2022н	каша «Дружба»	200	250	8,26	10,30	11,80	13,84	41,05	51,31	304,00	380,68
15/2017	сыр порциями	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0,00	0,00	36,00	36,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,33	0,44	14,49	19,32	70,14	93,52
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	200	1,6	1,6	1,1	1,1	12,58	12,58	66,62	66,62
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>600</b>	<b>15,0</b>	<b>17,8</b>	<b>16,6</b>	<b>18,7</b>	<b>77,9</b>	<b>93,0</b>	<b>523,8</b>	<b>623,8</b>
	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
				<b>полдник</b>							
58-12/2010м	макароны отварные с сахаром	105	150	5,27	7,52	7,77	11,66	42,6	60,85	261,41	296,42
376/2017м	чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
	<b>итого</b>	<b>305</b>	<b>350</b>	<b>5,34</b>	<b>7,59</b>	<b>7,79</b>	<b>11,68</b>	<b>57,6</b>	<b>75,85</b>	<b>321,41</b>	<b>356,42</b>