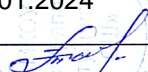


Меню на 12.01.2024 г.

Согласовано: 09.01.2024

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 5

Завтрак

131/2017м	Консервы закусочные (зеленый горошек)	60	100	1,7	2,83	0,1	0,16	3,5	5,8	22,1	36,83
291/2017м	плов из птицы	200	230	16,89	19,42	9,86	11,34	29,20	34,09	302,66	348,06
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010м	хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,44	0,55	19,32	24,15	93,52	116,90
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>580</b>	<b>22,25</b>	<b>26,70</b>	<b>10,40</b>	<b>12,05</b>	<b>71,82</b>	<b>83,84</b>	<b>499,28</b>	<b>582,79</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

полдник

192/2017м	биточки или котлеты манные с повидлом	100	150	3,39	5,08	7,27	10,9	45,5	68,25	260,99	391,42
376/2017м	чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
	<b>итого</b>	<b>300</b>	<b>350</b>	<b>3,46</b>	<b>5,15</b>	<b>7,29</b>	<b>10,92</b>	<b>60,5</b>	<b>83,25</b>	<b>320,99</b>	<b>451,42</b>