

Утверждаю:
 директор
 МКОУ «Быковская СШ № 3»
 Л.А. Афанасьева
 « 22 » 09 2024 г.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	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 1											
Завтрак											
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	250	7,10	8,88	11,66	14,57	40,25	50,24	295,45	369,32
399/2017м	блинчики (оладьи) с молоком сгущенным 50/20	70	70	5,08	5,08	2,98	2,98	18,85	18,85	122,54	122,54
701/2010м	хлеб пшеничный водированный	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	70,14	93,52
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
54-2гм/2022г	чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого	600	660	15,15	17,72	15,34	18,35	93,77	108,59	577,45	674,7
	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