



Врубаева

03.10.24г



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

| № рецепта по сбору | Наименование блюд | вес блюда | | Пищевые вещества/г/ | | | | | | Энергет. ценность ккал | |
|-------------------------|--|------------|------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------------------|---------------|
| | | 7-11 лет | 12-18 лет | Б | | Ж | | У | | 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 | | | | | | | | | | | |
| 52\2017 | свекла отварная с растительным маслом | 60 | 100 | 0,88 | 1,42 | 3,60 | 6,08 | 4,96 | 8,36 | 55,68 | 93,80 |
| 2\2022 54 | | | | | | | | | | | |
| 3сс\2022н | котлеты куриные с соусом красным 90/30 | 120 | 120 | 11,20 | 11,20 | 10,80 | 10,80 | 9,70 | 9,70 | 180,80 | 180,80 |
| 203\2017 | макароны отварные с маслом | 150 | 180 | 5,4 | 6,48 | 4,90 | 5,88 | 32,80 | 39,56 | 196,80 | 236,16 |
| 54-1хн\2022н | компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 19,8 | 19,8 | 81,2 | 81,2 |
| 701\2010 | хлеб пшеничный | 30 | 50 | 2,34 | 3,90 | 0,30 | 0,50 | 14,46 | 24,10 | 70,08 | 116,80 |
| | Итого | 560 | 650 | 20,32 | 23,50 | 19,60 | 23,26 | 81,72 | 101,52 | 584,56 | 708,76 |
| | 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 |