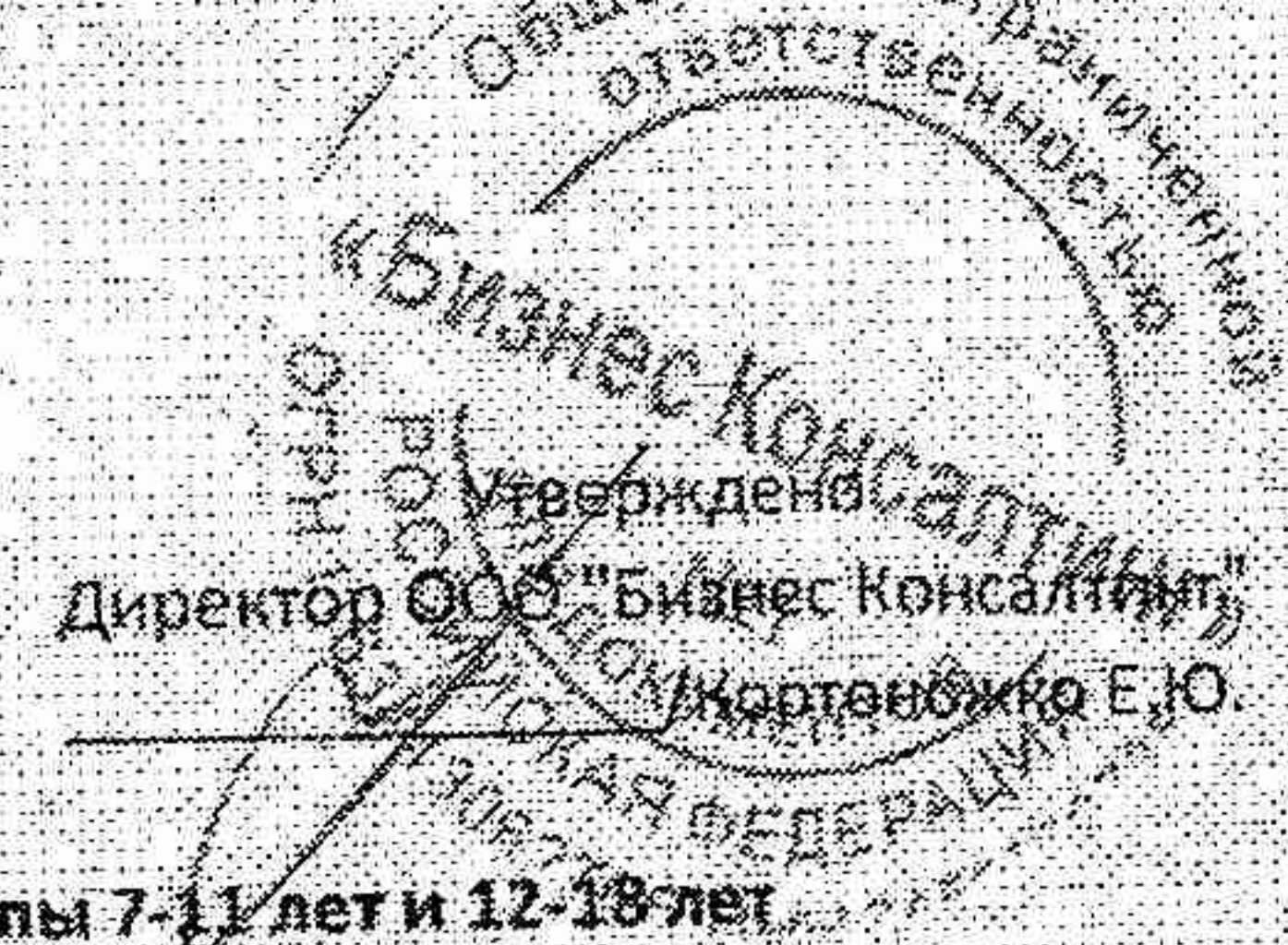
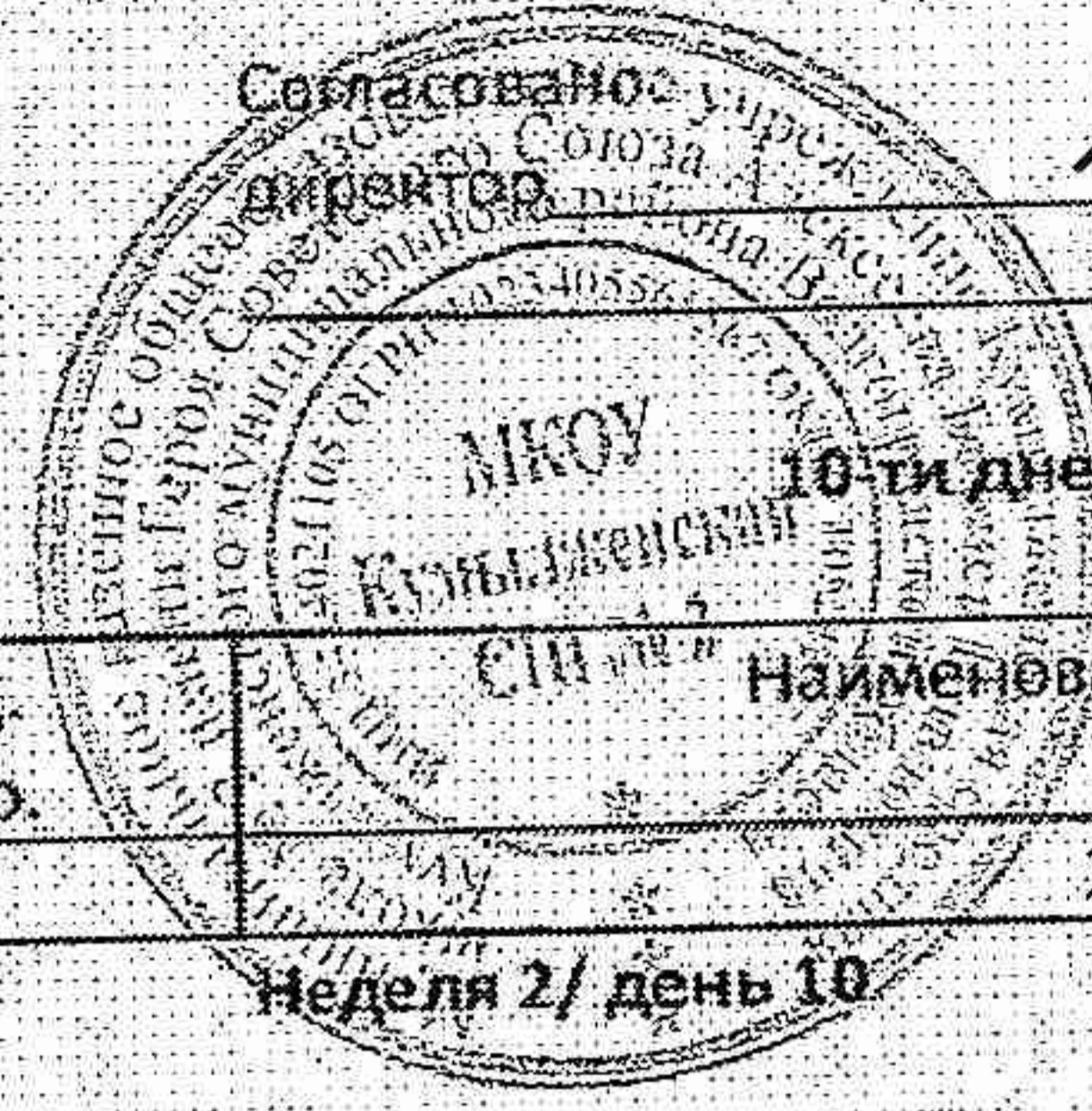


М. П. 24/2

Муромова



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		
		7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал		
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
1	Неделя 2/ день 10											
		Завтрак										
47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	60	100	1,02	1,70	3,00	5,00	5,07	8,45	51,42	85,70	
ТТК 77\1\2023	котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности	100	100	12,30	12,30	4,70	4,70	6,90	6,90	119,10	119,10	
125\2017м	картофель отварной	150	180	2,97	3,56	7,95	9,54	20,89	25,06	175,5	210,6	
54-Эгн\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52	
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80	
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>630</b>	<b>18,93</b>	<b>21,76</b>	<b>15,95</b>	<b>19,74</b>	<b>57,90</b>	<b>75,09</b>	<b>459,62</b>	<b>575,72</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>Всего за 10 дней</b>	<b>5 490,00</b>	<b>6 270,00</b>	<b>157,23</b>	<b>184,05</b>	<b>157,18</b>	<b>184,48</b>	<b>727,72</b>	<b>869,91</b>	<b>4 944,84</b>	<b>5 862,65</b>	
	<b>Средний суточный рацион</b>	<b>549</b>	<b>627</b>	<b>15,72</b>	<b>18,41</b>	<b>15,72</b>	<b>18,45</b>	<b>72,77</b>	<b>86,99</b>	<b>494,48</b>	<b>586,27</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
--	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------