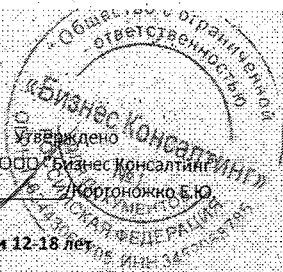




*В. В. Вербина*

17.10.2022



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

№ рец. по сбору	Наименование блюд	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 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
77-2\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
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>650</b>	<b>20,32</b>	<b>23,50</b>	<b>19,60</b>	<b>23,26</b>	<b>81,72</b>	<b>101,52</b>	<b>584,56</b>	<b>708,76</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