



В.Т. Горбачев

22.10.22



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

№ рейса 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

Завтрак											
71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке(огурцы)	60	100	0,35	0,58	0,05	0,083	0,95	1,58	6	10
458\2002г	гречка по купечески с мясом	200	250	13,2	16,5	17,8	22,25	37,5	46,88	363	453,77
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	19,76	19,76	91,96	91,96
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
Итого		500	590	16,09	19,62	18,29	22,77	58,79	78,80	504,48	599,25
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