

12.11.24

В.Гурбанова



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 |
| Неделя 2 / день 7 | | | | | | | | | | | |
| 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 | 53,79 | 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 | 57-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 |