

27.11.24



Морзева



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 | |
|---------------------------------------|---|------------|------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|
| | | | | 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 | 2 | | | | | | | | | | |
| Неделя 2/ день 8 | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 71\70\2017м | овощи по сезону в нарезке (помидор) | 60 | 100 | 0,66 | 1,1 | 0,6 | 1 | 2,28 | 3,8 | 13,2 | 22 |
| ГТК 77\5\2023 | тефтели "Оригинальные" из п/ф с томатным соусом | 100/30 | 100/30 | 11,30 | 11,30 | 13,30 | 13,30 | 14,10 | 14,10 | 203,30 | 203,30 |
| 203\2017 | макароны отварные с маслом | 150 | 180 | 5,4 | 6,48 | 4,90 | 5,88 | 32,80 | 39,56 | 196,80 | 236,16 |
| 702\2010 м | хлеб ржано-пшеничный | 30 | 50 | 2,34 | 3,90 | 0,30 | 0,50 | 14,46 | 24,10 | 70,08 | 116,80 |
| 54-1хн\2022н | компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 19,8 | 19,8 | 81,2 | 81,2 |
| | Итого | 570 | 660 | 20,20 | 23,28 | 19,10 | 20,68 | 83,44 | 101,36 | 564,58 | 659,46 |
| 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 |