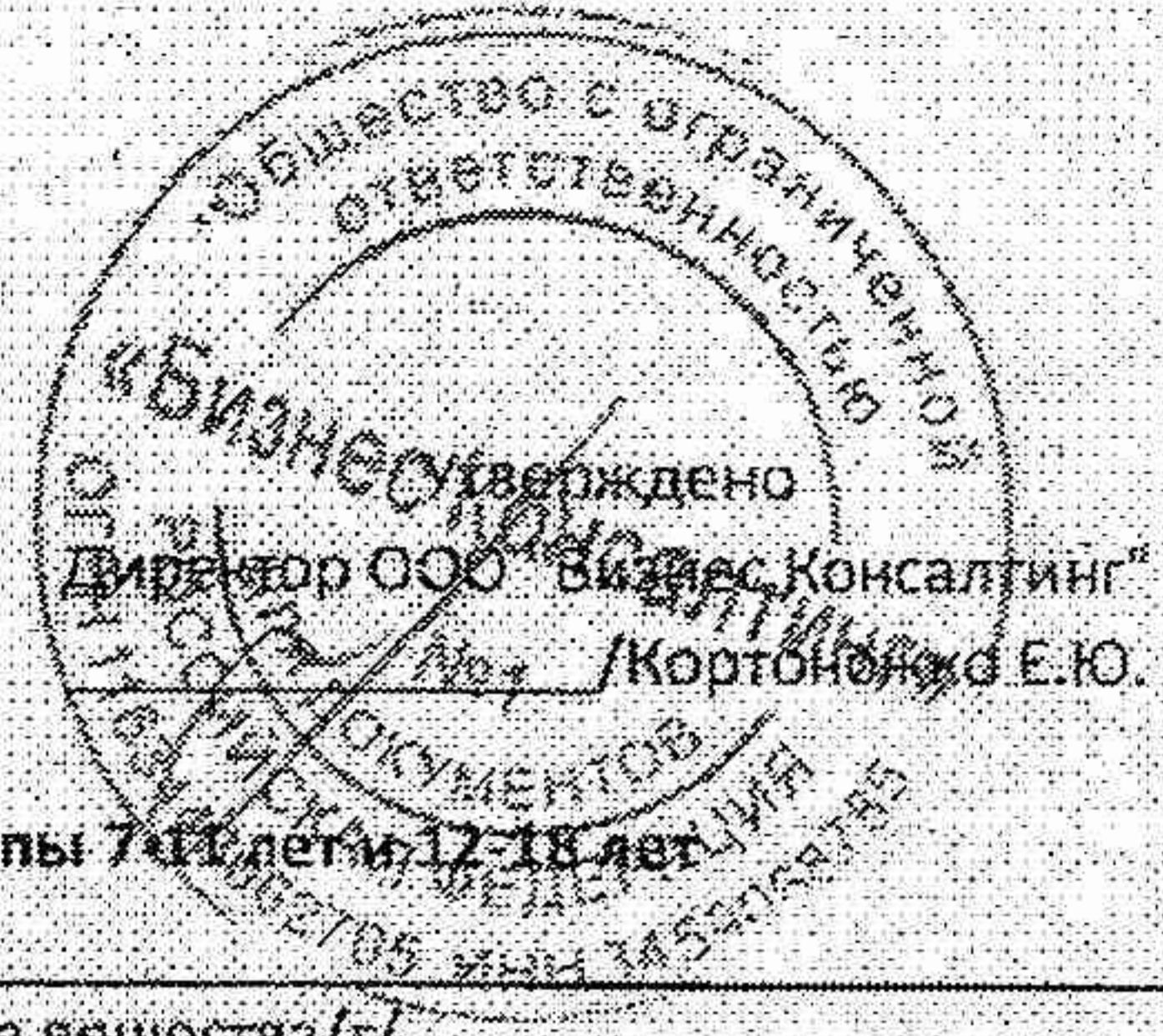




*В. Ю. Коробов*

*28.12.2024*



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

№ рецепта 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	7-11 лет	12-18 лет
<b>Неделя 1/ день 1</b>											
<b>Завтрак</b>											
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
77-10\2023	зразы с сыром	100	100	8,60	8,60	9,60	9,60	9,30	9,30	158,00	158,00
171\2017м	каша пшеничная с маслом	150	180	5,93	7,16	4,03	4,84	35,91	42,98	203,46	244,12
701\2010	хлеб пшеничный	30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>630</b>	<b>18,19</b>	<b>21,66</b>	<b>16,93</b>	<b>19,94</b>	<b>75,32</b>	<b>95,41</b>	<b>526,48</b>	<b>648,14</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