



«Утверждаю»:
директор МКОУ Крутовской ОШ
А.В. Бубнов

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	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		
1	2												
Завтрак													
47/2017 м	капуста квашеная с растительным маслом	60	100	1,02	1,7	3	5	5,07	8,45	52,5	87,5		
77/1/2022													
54-3сс/2022н	котлета рыбная из п./ф. с соусом 100/20	120	120	12,3	12,3	8,9	8,9	6,9	6,9	156,9	156,9		
125/2017М	картофель отварной с маслом	150	150	3,03	3,03	5,94	5,94	20,98	20,98	157,50	157,50		
701/2010м	хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14		
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2		
	Итого завтрак	560	600	19,22	19,90	18,14	20,14	67,24	70,62	518,24	553,24		
	Норма завтрак 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		