



Согласовано:
Директор МКОУ «Красноярская СШ»
10.01.2025

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

№ рецептурного сборника	Наименование блюд	вес блюда			Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
		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	ккал
1	2											

Неделя 1/ день 3

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
ТК 77\6\2023	котлеты мясокрупные п/ф высокой степени готовности	100	100	13	13	15,22	15,22	13,33	13,33		242,33	242,33
171\2017	каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,3	9,96	6,3	7,56	36	43,2		233,7	280,44
702\2010м	хлеб ржано-пшеничный	30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10		70,08	116,80
54-45гн\2022н	чай каркаде	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18		30,08	30,08
	Итого	540	630	24,46	28,12	22,50	24,36	73,25	91,61		589,39	691,65
	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