



10-я дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся в возрасте 14-17 лет

Дата проведения по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность			
		г		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												
Неделя 1/ День 1													
Завтрак													
47/2017	капустная с растительным маслом	60	100	1,02	1,70	3,00	5,00	5,07	8,45	51,42	85,70		
77-10/2023	эссы с сыром	100	100	8,60	8,60	9,60	9,60	9,30	9,30	158,00	158,00		
17/1/2017м	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		
54-3тн/2022н	чай с сахаром и лимонном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52		
	Итого	540	630	18,19	21,66	16,93	19,94	75,32	95,41	526,48	648,14		
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	76,6-95,25	470-587,5	544-680		