



10-й класс

24.01.2025

10-й класс

№ п/п	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества				Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	Ккал	7-11 лет	12-18 лет

Неряла 2/ день 6

Завтрак

181/2017	каша манная молочная жидкая с сахаром и маслом	200	250	5,8	7,25	10,2	12,75	30,8	38,5	238,2	297,75
1/2004	булгур с маслом	40/10	40/10	2,36	2,36	7,49	7,49	14,89	14,89	136,41	136,41
54-2тн/2022н	чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38
п.п	печенье	50	50	3,90	3,90	0,50	0,50	24,10	24,10	116,80	116,80
	Итого	500	550	12,3	13,7	18,2	20,7	60,2	87,9	533,8	593,3
	Норма завтрака по СанПит 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