



06.09.2024  
24.04.2025



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

| № рец. 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 5</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\1\2023               | котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности | 100        | 100        | 12,30               | 12,30        | 4,70         | 4,70         | 9,90         | 9,90         | 131,10            | 131,10        |
| 25\2017м                | картофель отварной                               | 150        | 180        | 2,97                | 3,56         | 7,95         | 9,54         | 20,89        | 25,06        | 175,5             | 210,6         |
| 701\2010                | хлеб пшеничный                                   | 30         | 50         | 2,34                | 3,90         | 0,30         | 0,50         | 14,46        | 24,10        | 70,08             | 116,80        |
| 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>18,93</b>        | <b>21,76</b> | <b>15,95</b> | <b>19,74</b> | <b>60,90</b> | <b>78,09</b> | <b>471,62</b>     | <b>587,72</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       |