



*В. Гурбанова*

*30.01.2025*



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 |               |
|-------------------------|---|------------|------------|---------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|
|                         |   | 7-11 лет   | 12-18 лет  | 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     |
| <b>Неделя 2/ день 9</b> |   |            |            |                     |             |             |              |              |               |                   |               |
| <b>Завтрак</b>          |   |            |            |                     |             |             |              |              |               |                   |               |
| 182\2017                | каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром | 200        | 250        | 8,40                | 10,50       | 15,50       | 19,37        | 46,40        | 58,00         | 358,70            | 448,37        |
| 2\2004                  | бутерброд с повидлом                            | 30/20      | 30/20      | 3,3                 | 3,3         | 0,20        | 0,20         | 27,20        | 27,20         | 123,80            | 123,80        |
| 338\2017                | фрукт свежий (яблоко)                           | 150        | 150        | 0,60                | 0,60        | 0,60        | 0,60         | 14,30        | 14,30         | 68,40             | 68,40         |
| 54-2гн\2022н            | чай с сахаром                                   | 200        | 200        | 0,2                 | 0,2         | 0           | 0            | 10,38        | 10,38         | 42,38             | 42,38         |
|                         | <b>Итого</b>                                    | <b>600</b> | <b>650</b> | <b>12,5</b>         | <b>14,6</b> | <b>16,3</b> | <b>20,17</b> | <b>98,28</b> | <b>109,88</b> | <b>593,28</b>     | <b>682,95</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       |