



10-й дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ п/п по сбор.	Наименование блюд	Питательные вещества/г												Энергет. ценность	
		вес блюда		Б		Ж		У		ккал		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	7-11 лет	12-18 лет		
Неделя 1/ день 1		Завтрак													
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				
77-10/2023	хлеб с сыром	100	100	8,60	8,60	9,60	9,60	9,30	9,30	158,00	158,00				
171/2017м	каша овсяная 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				
54-3м/2022н	чай с сахаром и лимоном	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% ± 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				