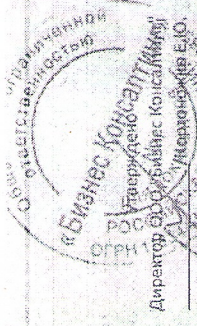


25.02.2025



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

№ рецептур по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г		Энергет. ценность		
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	7-11 лет	12-18 лет	ккал

Неделя 2/ день 7

Завтрак

711/2017м	овощи по сезону в нарезке (огурцы)	60	100	0,35	0,58	0,05	0,083	0,95	1,58	6	10
458/2002г	гречка по купечески с мясом	200	250	13,2	16,5	17,8	22,25	37,5	46,88	363	453,77
702/2010 м	хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	19,76	19,76	91,96	91,96
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого	500	590	16,09	19,62	18,29	22,77	68,79	78,80	504,48	599,25
	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