



10.03.2025

10.03.2025

10-й дневной рацион для обеспечения рационами питания и обслуживания обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

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

Нереля 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
1/2004	булгур с маслом	40/10	40/10	2,36	2,36	7,49	7,49	14,89	14,89	136,41
54-711/2022	чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38
П.1	печенье	50	50	3,90	3,90	0,50	0,50	24,10	24,10	116,80
	итого	500	550	12,3	13,7	18,2	20,7	80,2	87,9	533,8
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ±5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,9-19,75	18-23	67,93-75	76,6-95,75	470-587,5

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
54-711/2022	чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38
П.1	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	80,2	87,9	533,8	593,3
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ±5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,9-19,75	18-23	67,93-75	76,6-95,75	470-587,5	544-680