



МКОУ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Алтай»

Сектор питания

02.04.2025

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

Директор МКОУ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Алтай»

Сектор питания

02.04.2025

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

№ рецептур по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/100 г						Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	ккал	12-18 лет

Неделя 1/ день 3

7-11 лет	12-18 лет	Завтрак		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
		60	100	0,66	1,1	0,6	1	2,28	3,8	13,2	22
7-11\70\2017м	Овощи по сезону в нарезке (помидор)										
ТТК 77\6\2023	котлеты мясокрупные п/ф высокой степени готовности	100	100	13	13	15,22	15,22	13,33	13,33	242,33	242,33
171\2017	каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,3	9,96	6,3	7,56	36	43,2	233,7	280,44
702\2010м	хлеб гречано-пшеничный	30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80
54 45н\2022н	чай каркаде	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08
Итого		540	630	24,46	28,12	22,50	24,36	73,25	91,61	589,39	691,65

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
-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

Норма завтрака по СанПин. 20%-25% ± 5%