



20.05.2025

МК «Образовательный центр «Мастерская»» филиал «Астана»

Красная 100/1

СШ

10-ти дневное меню для 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	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

2

Нодела 2/ день 7

Завтрак

№ рецептур	Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества/г		Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке(огурцы)	60	100	0,35	0,58	0,083	1,58
458\2002г	греча по купечески с мясом	200	250	13,2	16,5	22,25	46,88
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,74	2,24	0,44	19,76
54-Эп\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	10,58
	Итого	500	590	16,09	19,62	22,77	78,80
	Норма завтрака по СанПин 20% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	67-83,75	76,6-95,75
							470-587,5
							544-680