



24.01.2025г.

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность 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
1	2			Б	Ж	У			
		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 5

Завтрак										
		60	100	1,02	1,70	3,00	5,00	5,07	8,45	85,70
47\2017	капуста квашеная с растительным маслом									
ТТК 77\1\2023	котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности	100	100	12,30	12,30	4,70	4,70	9,90	9,90	131,10
125\2017м	картофель отварной	150	180	2,97	3,56	7,95	9,54	20,89	25,06	210,6
701\2010	хлеб пшеничный	30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	116,80
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52
	Итого	540	630	18,93	21,76	15,95	19,74	60,90	78,09	471,62

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%									