



13.03.2025г.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда			Пищевые вещества/г/100 г			Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	19 лет и старше	Б	Ж	У	ккал	ккал
1	2	7-11 лет	12-18 лет	19 лет и старше	7-11 лет	12-18 лет	19 лет и старше	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 2/ день 9

Год	Вид сырья	Завтрак									
		200	250	8,40	10,50	15,50	19,37	46,40	58,00	358,70	448,37
182\2017	каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	200	250	8,40	10,50	15,50	19,37	46,40	58,00	358,70	448,37
2\2004	булгур с повидлом	30\20	30\20	3,3	3,3	0,20	0,20	27,20	27,20	123,80	123,80
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,30	14,30	68,40	68,40
54-2гн\2022н	чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38
	Итого	600	650	12,5	14,6	16,3	20,17	98,28	109,88	593,28	682,95
	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