



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

23.10.23

| № рец.<br>по сбор. | Наименование блюд | цена<br>рубл | вес блюда |           | Пищевые вещества/г/ |   |   | Энергет. ценность |           |
|--------------------|-------------------|--------------|-----------|-----------|---------------------|---|---|-------------------|-----------|
|                    |                   |              | 7-11 лет  | 12-18 лет | Б                   | Ж | У | 7-11 лет          | 12-18 лет |
| 1                  | 2                 | 3            |           |           |                     |   |   |                   |           |

Неделя 1/ день 1

|              |                                           |       |     |     |            |         |            |       |          |            |           |         |
|--------------|-------------------------------------------|-------|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|
| 70/71/2017м  | овощи по сезону в нарезке (огурец)        | 20    | 60  | 100 | 0,48       | 0,8     | 0,06       | 0,1   | 1,02     | 1,7        | 6         | 10      |
| 54-25м/2022м | филе куриное в сливочном соусе с морковью | 35    | 100 | 100 | 11,78      | 11,78   | 10,12      | 10,12 | 2,93     | 2,93       | 149,92    | 149,92  |
| 171/2017м    | каша гречневая рассыпчатая с маслом       | 15    | 150 | 180 | 9,30       | 9,96    | 6,30       | 7,56  | 36,00    | 43,20      | 238,70    | 280,44  |
| 701/2010м    | хлеб пшеничный                            | 4,25  | 30  | 50  | 2,37       | 3,95    | 0,3        | 0,5   | 14,49    | 24,15      | 70,14     | 116,9   |
| 54-2гн/2022н | чай с сахаром                             | 8     | 200 | 200 | 0,2        | 0,2     | 0          | 0     | 10,38    | 10,38      | 42,32     | 42,32   |
|              | Итого                                     | 82,25 | 540 | 630 | 24,13      | 26,69   | 16,78      | 18,28 | 64,82    | 82,36      | 507,08    | 599,58  |
|              | 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 |

Завтрак