



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

№ рецеп.	Наименование блюд	цена	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	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2	3										
Неделя 2/ день 8												
2/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	20	60	100	1,48	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8	
5/2017м	печень тушеная с соусом	33	100	100	13,26	11,23	11,23	3,52	3,52	185,00	185,00	
0/2017м	картофель отварной	15	150	180	3,6	5,94	7,12	23,7	28,44	112,2	134,64	
1/2010м	Хлеб пшеничный	4,25	30	50	2,37	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,9	
хн/2022н	Компот из сухофруктов	10	200	200	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81	
	Итого	82,25	540	630	20,01	22,79	24,86	66,47	84,17	504,02	610,34	
	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