



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

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | цена рубл | вес блюда |           | Пищевые вещества/г/ |           |          |           | Энергет. ценность |           |
|-----------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|---------------------|-----------|----------|-----------|-------------------|-----------|
|                 |                   |           | 7-11 лет  | 12-18 лет | Б                   | Ж         | У        | 7-11 лет  | 12-18 лет         | ккал      |
| 1               | 2                 | 3         | 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 4

|              |                                        |       |     |     |            |         |            |       |          |            |           |         |
|--------------|----------------------------------------|-------|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|
| 52/2017м     | Свекла отварная с растительным маслом  | 20    | 60  | 100 | 0,88       | 1,48    | 3,6        | 6,01  | 4,96     | 8,26       | 55,68     | 92,8    |
| 229/2017м    | Рыба тушеная с овощами                 | 35    | 90  | 100 | 12,7       | 14,11   | 8,9        | 9,88  | 6,3      | 7,5        | 156,1     | 175,36  |
| 171/2017м    | Каша рисовая рассыпчатая с маслом      | 15    | 150 | 180 | 3,7        | 4,43    | 4,8        | 5,86  | 36,5     | 43,8       | 203,5     | 244,2   |
| 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 | 530 | 630 | 19,85      | 24,17   | 17,6       | 22,25 | 72,63    | 94,09      | 527,74    | 671,58  |
|              | 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