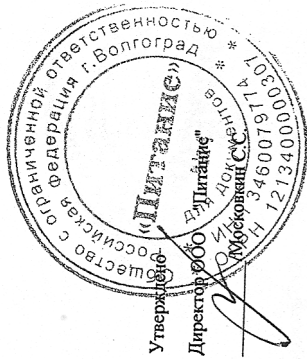




Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (Завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

| № п/п по сбор. | Диск. блюда | Наименование блюд                      | Порций | вс. блюда |           | Питательные вещества/г |           |            |           |          |            | Энергет. ценность |          | Витамины (мг) |          |
|----------------|-------------|----------------------------------------|--------|-----------|-----------|------------------------|-----------|------------|-----------|----------|------------|-------------------|----------|---------------|----------|
|                |             |                                        |        | 7-11 лет  | 12-18 лет | Б                      | Е         | Ж          | Ж         | У        | У          | 12-18 лет         | 7-11 лет | 12-18 лет     | 7-11 лет |
|                |             |                                        |        | вес       | вес       | 12-18 лет              | 12-18 лет | 12-18 лет  | 12-18 лет | 7-11 лет | 7-11 лет   | ккал              | ккал     | с             | с        |
| Вариант 1      |             |                                        |        |           |           |                        |           |            |           |          |            |                   |          |               |          |
| Завтрак        |             |                                        |        |           |           |                        |           |            |           |          |            |                   |          |               |          |
| 101/2004л      |             | кури кабановка консервированная        | 20     | 60        | 100       | 0,976                  | 1,626     | 0,96       | 1,6       | 6,16     | 10,26      | 62,4              | 104      | 0             | 0        |
| 271/331/2017м  |             | котлеты домашние с соусом              | 45     | 100,0     | 100,0     | 7,81                   | 7,81      | 12,28      | 12,28     | 10,62    | 10,62      | 180,00            | 180,00   | 0,00          | 0,00     |
| 331/2017       |             | соус                                   | 5      | 20,0      | 20,0      |                        |           |            |           |          |            |                   |          |               |          |
| 203/2017м      |             | макаронны отварные с маслом            | 19     | 150,0     | 180,0     | 5,73                   | 6,87      | 6,07       | 7,28      | 31,98    | 38,37      | 205,50            | 246,60   | 0,00          | 0,00     |
| 701/2010м      |             | хлеб пшеничный                         | 5,2    | 30        | 30        | 2,31                   | 2,31      | 0,72       | 0,72      | 16,02    | 16,02      | 79,80             | 79,80    | 0,00          | 0,00     |
| 376/2017м      |             | чай с сахаром                          | 10     | 200       | 200       | 0,07                   | 0,07      | 0,02       | 0,02      | 15       | 15         | 60                | 60       | 0,3           | 0,3      |
|                |             | Итого                                  | 104,2  | 560       | 630,0     | 16,90                  | 18,69     | 20,05      | 21,90     | 79,78    | 90,27      | 587,70            | 670,40   | 0,30          | 0,30     |
|                |             | 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  |               |          |