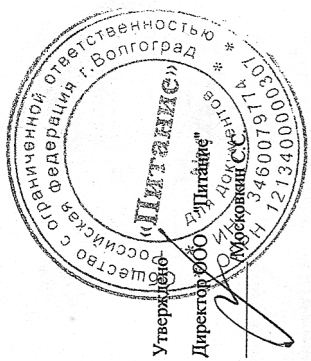




Согласовано: *И.В. Директор*
И.В. Директор *А.С.*



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

12.05.2025

№ п/п	Наименование блюда	Порций	вес блюда		Питательные вещества/г						Энергет. ценность	Витамины (мг)		
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Е	Ж	Ж	У	У		7-11 лет	12-18 лет	
Вариант 1														
Завтрак														
101/2004п	шар кабачковая консервированная	20	60	100	0,976	1,626	0,96	1,6	6,16	10,26	62,4	104	0	0
271/331/2017м	коплеты 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	макаронные 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
701/2010п	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		