



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Стоимость рациона руб	вес блюда		Пшеничные вещества/г/				Энергет. ценность ккал	
			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				Б	Ж	У			

Неделя 1/ день 4

Завтрак

188/2017м	запеканка рисовая с творогом с молоком		170	200	11,77	13,84	12,93	15,21	40,86	48,07	326,89	384,57
338/2017м	стуженным											
701/2017м	фрукт свежий (яблоко)		100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
379/2017	хлеб пшеничный		30	40	2,36	3,15	0,30	0,40	14,97	19,33	70,14	93,52
	Кофейный напиток с молоком		200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	100,6	100,6
	Итого	124,32	500	540	17,7	20,6	16,3	18,7	81,6	93,2	544,6	625,7
Норма завтрака по СанПин 20% ± 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