

Ежедневное меню обучающихся в возрасте 7-11 лет

Дата: 22.12.2023

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: первая

День: 5 день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые добавки (г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины | | | Минералы | | | Цена | |
|----------------|--------------------------------------|--------------|---------------------|------|----------|-------------------------------|----------|----|------|----------|-----|---------|------|--------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Р | Кальций | | Магний |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 4.5 | 5.5 | 26.5 | 173.7 | 0.12 | 11 | 2.4 | 1 | 67 | 12 | 27 | 1 |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская (минтай) | 100 | 12.8 | 4.1 | 6.1 | 112.3 | 0.05 | 0 | 4.02 | 0 | 140 | 24 | 32 | 0 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 20 | 0.7 | 1.5 | 1.9 | 23.8 | 0.01 | 0 | 3.17 | 0 | 19 | 25 | 3 | 0 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 | 0.00 | 0 | | 0 | 0 | 6 | 18 | 0 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 | 0.01 | 0 | 0.00 | 0 | 5 | 1 | 1 | 0 |
| Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1.3 | 0.2 | 7.9 | 39.1 | 0.01 | 0 | 0.00 | 0 | 6 | 1 | 1 | 0 |
| | Итого: | 520 | 25.5 | 14.4 | 68.4 | 505.2 | 0.2 | 11 | 9.58 | 1 | 237 | 69 | 82 | 1 |

Ответственный за питание: завхоз

А.Ж. Лакпаева