



«09» января 2024 г. **Меню представляемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 1.3/2.4.3590-20**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность | № рецептуры | |
|--|--|------------|------------------|--------------|-------------------------|---------------|----------|
| | | | Белки | Жиры | | | Углеводы |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (овсяная Геркулес, молоко, сахар-песок, соль по в.к, масло сливочное) 190/10 | 200 | 7,59 | 8,49 | 32,49 | 236,72 | 898 |
| | Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничный) 26/33 | 59 | 6,98 | 6,1 | 22,01 | 153,22 | 868 |
| | Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, сахар) 100/10 | 200 | 1,51 | 1,13 | 3,53 | 30,33 | 1066 |
| | Напиток овсяный в п/у | 1/200 | 2 | 6,4 | 19 | 140 | |
| Итого за завтрак: | | 659 | 18,08 | 21,12 | 77,03 | 560,27 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (овсяная Геркулес, молоко, сахар-песок, соль по в.к, масло сливочное) 200/10 | 210 | 7,97 | 8,91 | 34,11 | 238,56 | 898 |
| | Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничный) 31/38 | 69 | 8,4 | 6,1 | 25,6 | 184,56 | 868 |
| | Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, сахар) 100/10 | 200 | 1,51 | 1,13 | 3,53 | 30,33 | 1066 |
| | Напиток овсяный в п/у | 1/200 | 2 | 6,4 | 19 | 140 | |
| Итого за завтрак: | | 679 | 19,88 | 22,54 | 82,24 | 603,45 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| | Булочка с мясными фрикадельками (фрикадельки мясные, морковь, лук репчатый, укроп свежий, масло растит.) 20/180 | 200 | 3,09 | 4 | 1,05 | 52,56 | 1079 |