



21.03.24
В.О.В. Сырцова

10-ти дневное меню для горных питанкем обучающейся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет

Примечание	№ рец. по食谱	Наименование блюда	Цена руб		вес блюда		E		Ж		У		Энергет. ценность	
			блюда	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	ккал	12-18 лет	

неделя 1/ день 4

завтрак

101/2004П		овощи консервированные (зеленый горошек)	15	60	100	1.4	2.3	0.18	0.30	7.92	38.52	84.20	
114/17-1		испеченье овсяное из п/э	40	100	100	12.30	12.30	9.80	9.80	6.90	155.00	155.00	
331/2017М		соев. экстрактный с толокном	9	20	30	0.3	0.5	0.99	1.48	1.40	16.02	24.03	
171/2017М		каша рисовая рассыпчатая	19	150	180	3.70	4.43	4.80	5.76	36.90	43.80	244.20	
701/2010М		клуб. пшеничный	6.59	30	40	2.37	3.16	0.30	0.40	14.50	19.33	84.76	
54-214/2022М		чай с сахаром	17	200	200	0.7	0.2	0	0	10.38	10.38	42.32	
Итого			106.59	560	650	20.25	22.79	16.07	17.74	77.60	55.71	624.51	
Норма углеводов по СанПиН 799-796-1-99				600	660	15.4-19.25	10-22.5	15.8-19.35	18.05	63.8-75	76.6-85.75	110-131.3	544-680

Товар: бухгалтер

