Утверждаю Директор МБОУ Варнавинская СШ
_____О.А.Крутикова
«_5_» _августа_ 20_24_г.

Примерное десятидневное меню горячих завтраков в ОУ для детей 7-11 лет на 2024-2025 учебный год

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	213	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	0,0	0,1	0,2	22,0	5,0	77,0	1,0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,2	4,6	33,5	196,9	0,1	0,0	0,0	1,1	8,9	7,0	39,1	0,9
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,7	1,3	17,3	86,7	0,0	0,3	0,0	0,0	64,0	11,5	43,4	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2088		КАБАЧКОВАЯ ИКРА	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,0	3,5	0,1	0,0	20,5	7,5	18,5	0,35
		ЙОГУРТ	110	2,5	1,9	3,8	60,0	0,0	0,9	0,0	0,0	150,0	17,5	118,0	0,0
Итого за прием пищи:				**18,55**	**17,05**	**78,85**	**560,8**	**0,2**	**4,7**	**0,2**	**2,1**	**275,2**	**61,7**	**329,6**	**3,85**
Всего за день:				**18,55**	**17,05**	**78,85**	**560,8**	**0,2**	**4,7**	**0,2**	**2,1**	**275,2**	**61,7**	**329,6**	**3,85**
Сбалансированность:				**1**	**0,7**	**6,2**									