Утверждаю Директор МБОУ
Варнавинская СШ
О.А. Крутикова
«5» августа 2024 г.

Примерное десятидневное меню горячих завтраков в ОУ для детей 11-17 лет на 2024- 2025 учебный год

1 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРННЫЕ	180	6,6	5,8	37,6	229,2	0,1	0,0	0,0	1,0	13,2	8,4	43,2	1,0
2008	213	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,0	0,1	0,2	22,0	2,0	77,0	1,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	200	1,6	1,6	18,1	94,2	0,0	0,3	0,0	0,0	61,4	7,5	39,0	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0
2008		КАБАЧКОВАЯ ИКРА	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,0	4,2	0,12	0,0	24,6	9,0	22,2	0,42
		ЙОГУРТ	110	2,5	1,9	3,8	60,0	0,0	0,9	0,0	0,0	150,0	17,5	118,8	0,0
Итого за прием пищи:				**20,74**	**19,54**	**89,52**	**636,2**	**0,23**	**5,4**	**0,22**	**2,2**	**282,7**	**60,9**	**342,2**	**3,52**
Всего за день:				**20,74**	**19,54**	**89,52**	**636,2**	**0,23**	**5,4**	**0,22**	**2,2**	**282,7**	**60,9**	**342,2**	**3,52**
Сбалансированность:				**1**	**1**	**3,6**									