



21.06.23

10-дневное меню для обеспечения двуразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. ценность ккал	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1												
Неделя 1 / День 4												

Завтрак												
№	Наименование	Цена руб.	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	Энергет. ценность ккал				
183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	20	200	250	9,05	11,31	11,36	14,2	31,3	39,12	263,64	329,52
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
382/2017м	Какао с молоком	13	200	200	4,18	4,18	3,54	3,54	17,58	17,58	118,9	118,9
Итого			540	600	16,79	19,84	15,7	18,64	78	90,65	520,46	609,72
Норма завтрака по СанПиН			20% ± 5%	25%	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Обед												
№	Наименование	Цена руб.	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	Энергет. ценность ккал				
47/2017м	Капуста квашеная с растительным маслом	16	60	100	1,02	1,7	3	5	5,07	8,46	51,42	85,7
54-17/2022н	Суп овощной со сметаной	20	200	250	1,66	2,02	3,31	3,81	14,2	18,67	93,27	117,09
289/2017м	Рагу с птицей	40	200	250	14,35	17,93	15,39	19,24	19,62	24,52	274,39	342,96
54-1нн/2022н	Компот из сухофруктов	10	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
Итого		150	750	890	23,49	28,11	22,65	29	102,71	115,47	708,55	835,22
Норма обеда по СанПиН			30% ± 35%	± 5%	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

*Лавров: Ткаченко*