



27.06.23

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	б	ж	у	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	ккал

Неделя 2/ День 8

Завтрак

182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	250	8,25	10,31	5,26	6,57	35,40	44,25	221,94	277,37
п.т	Печенье топленое молоко	6	40	5,2	5,2	6	6	12,3	12,3	124	124
14/2017м	Масло порциями	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
54-Эгн/2022м	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	<b>Итого</b>	<b>500,0</b>	<b>550,0</b>	<b>18,5</b>	<b>20,6</b>	<b>19,0</b>	<b>20,3</b>	<b>82,6</b>	<b>91,4</b>	<b>572,4</b>	<b>627,8</b>
	Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%	500	550	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

52/2017м	Свежая отварная с растительным маслом	20	60	100	0,88	1,48	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8
54-дс/2022м	Рассолынок домашний	20	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	10,22	12,77	94,9	118,63
77/6/2022	Котлеты мяскокапустные из п./ф. высокой степени готовности	26	100	100	9,93	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70
203/2017м	Макароны отварные с маслом	11	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
342/2017м	Компот из свежих фруктов	10	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	<b>Итого</b>	<b>150,00</b>	<b>810</b>	<b>940</b>	<b>25,04</b>	<b>27,76</b>	<b>27,51</b>	<b>32,11</b>	<b>130,47</b>	<b>147,81</b>	<b>870,53</b>	<b>993,73</b>
	Норма обеда по СанПиН 30% - 35% ± 5%	700	700	800	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

Подпись: *Э.С. Недя*