



Согласовано  
 директор "К.Т. Муниципальная школа №1" *Никитасова Е.С.*

10.06.23

Пятидневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность			
		7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		7-11 лет	12-18 лет		
				вес блюда								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

Неделя 1 / день 4

**Завтрак**

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	379,52
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
	<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>600</b>	<b>16,79</b>	<b>19,84</b>	<b>15,7</b>	<b>18,64</b>	<b>78</b>	<b>90,65</b>	<b>520,46</b>	<b>609,72</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**

47/2017м	Колбаса квашеная с растительным маслом	16	60	100	1,02	1,7	3	5	5,07	8,46	51,42	85,7
54-17с/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
54-1хн/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
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>700</b>	<b>800</b>	<b>23,49</b>	<b>28,11</b>	<b>22,65</b>	<b>29</b>	<b>102,71</b>	<b>115,47</b>	<b>708,55</b>	<b>835,22</b>
Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%			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