



Согласовано  
 директор "Учебно-педагогической СШ"  
 Жукоткина Е.С.

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

2.06.23

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал				
			вес блюда		Б		Ж		У		7-11 лет	12-18 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	2												

Неделя 1/ день 5

Завтрак														
№ рец.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Б		Ж		У		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	7-11 лет	12-18 лет				
182/2022м	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	20	200	250	7,80	9,75	10,80	13,50	37,10	46,37	272,80	345,98		
209/2017м	Яйцо вареное вкрутую	12	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00		
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	60	60	4,74	4,74	0,6	0,6	28,98	28,98	140,28	140,28		
54-2м/2022н	Чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32		
	Итого		500,0	550,0	17,8	19,8	16,0	18,7	76,7	86,0	518,4	591,6		
	Норма завтрака по СанПин		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

№ рец.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Б		Ж		У		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	7-11 лет	12-18 лет				
24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	25	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7		
53-3с/2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	20	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	6,24	8,22	78,9	98,64		
77/2/2022	Котлета куриная из п./ф. высокой степени готовности с соусом	28	100/20	100/20	11,28	11,28	12,55	12,55	6,70	6,70	184,87	184,87		
331/2017м	Макаронные отварные с маслом	11	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16		
203/2017м	Кисель из повидла	8	200	200	0,1	0,1	0	0	21,07	21,07	84,7	84,7		
360/2017м	Хлеб пшеничный	5	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9		
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94		
702/2010м	Итого	150	770	860	26,05	28,57	27,28	31,90	117,73	132,58	819,5	929,9		
	Норма обеда по СанПин		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		