



Согласовано: *МКОУ "Центр профессионального образования СВН"*  
 директор *Мисинаева Е.С.*

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

13.06.23.

№ 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	

Неделя 1 / день 2

**Завтрак**

54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшеничной крупы	220	250	10,6	12,04	12,29	13,97	23,51	26,71	243,21	276,37
П.Т	Пряник	40	40	2,44	2,40	5,73	5,73	28,44	28,44	145,33	145,33
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	60	3,16	4,74	0,40	0,60	19,32	28,98	96,52	144,76
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>16,40</b>	<b>19,38</b>	<b>18,42</b>	<b>20,30</b>	<b>81,65</b>	<b>94,51</b>	<b>527,38</b>	<b>608,80</b>
	Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	87-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

**Обед**

52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	60	100	0,88	1,48	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	250	2,84	3,51	5,28	6,27	7,22	8,97	88,16	107,16
77/1/2022	Котлета рыбная из п/ф высокой степени готовности с соусом	100/20	100/20	12,3	12,3	8,9	8,9	6,9	6,9	156,9	156,9
54-3сс/2022н	Капуста тушеная	150	180	3,7	4,43	4,4	5,2	20,52	24,62	136,48	163
139/2017м	Кисель из ловидла	200	200	0,1	0,1	0	0	21,07	21,07	84,7	84,7
360/2017м	Хлеб пшеничный	40	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
701/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
702/2010м	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>850</b>	<b>24,93</b>	<b>27,7</b>	<b>23,45</b>	<b>27,89</b>	<b>101,39</b>	<b>115,88</b>	<b>716,67</b>	<b>825,91</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