



Согласовано: *М.В. Мухоморова*
 директор ИИО "Федеральный центр безопасности пищевых продуктов"
Михаилова Е.С.

15.06.23

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым 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		
1	Неделя 1 / день 4	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

Завтрак

183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	20	200	250	9,05	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	9,80	9,80	44,40	44,40	
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	50	3,16	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9	
382/2017м	Какао с молоком	13	200	200	4,18	3,54	3,54	17,58	17,58	118,9	118,9	
	Итого		540	600	16,79	19,84	18,64	78	90,65	520,46	609,72	
	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	Капуста квашеная с растительным маслом	16	60	100	1,02	1,7	3	5,07	8,46	51,42	85,7	
54-17с/2022н	Суп овощной со сметаной	20	200	250	1,66	2,02	3,31	14,2	18,67	93,27	117,09	
289/2017м	Рагу с птицей	40	200	250	14,35	17,93	19,24	19,62	24,52	274,39	342,96	
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	10	200	200	0,5	0,5	0	19,8	19,8	81	81	
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	40	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	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95	
	Итого	150	700	800	23,49	28,11	22,65	102,71	115,47	708,55	835,22	
	Норма обеда по СанПин: 30%-35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	77-92,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-932