



Согласовано
 директор *М.А. Лукашук*
Николаева Е.С.

20.06.23

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

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

Неделя 1/ день 7

Завтрак													
№ рец.	по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Ж		У		Энергет. ценность			
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	12-18 лет	
182/2017М		Каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	20	220	250	8,00	9,10	10,20	11,60	37,40	42,50	274,03	311,40
	п.т	Пряник	6	40	40	2,44	2,40	5,73	5,73	28,44	28,44	145,33	145,33
701/2010М		Хлеб пшеничный	5	40	60	3,16	4,74	0,40	0,60	19,32	28,98	96,52	144,78
54-4м/2022н		Чай с молоком	13	200	200	1,6	1,6	1,1	1,1	12,58	12,58	66,62	66,62
		Итого		500	550	15,20	17,84	17,43	19,03	97,74	112,50	582,50	668,13
		Итого		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

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%

Обед

№ рец.	по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Ж		У		Энергет. ценность			
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	12-18 лет	
47/2017М		Капуста квашеная с растительным маслом	16	60	100	1,02	1,7	3	5	5,07	8,46	51,42	85,7
54-38с/2022н		Борщ с капустой и картофелем	20	200	250	1,44	1,8	3,93	4,92	8,75	10,93	83	103,75
77/1/2022		Котлета рыбная из п.ф. высокой степени готовности с соусом	31	100/20	100/20	12,3	12,3	8,9	8,9	6,9	6,9	156,9	156,9
54-3сс/2022н		Каша рисовая рассыпчатая с маслом	20	150	180	3,7	4,43	4,8	5,86	36,5	43,8	203,5	244,2
171/2017М		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	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
701/2010 М		Хлеб ржано-пшеничный	6	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
702/2010 М		Итого	150,00	700	820	24,52	26,29	21,58	25,63	122,3	135,2	788,0	883,7
		Итого		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

Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%