



Согласовано: *ИКОЗ „Деловая консалтинговая компания“*
 директор: *Александр Е.С.*

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

27.06.23.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	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		
1	2											

Неделя 1/ день 2

Завтрак

54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшениной 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	144,78
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого	500	550	16,40	19,38	18,42	20,30	81,55	94,51	527,38	608,80
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	57-83,75	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
139/2017м	Капуста тушеная	150	180	3,7	4,43	4,4	5,2	20,52	24,62	136,48	163
360/2017м	Кисель из повидла	200	200	0,1	0,1	0	0	21,07	21,07	84,7	84,7
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	760	850	24,93	27,7	23,45	27,89	101,39	115,88	716,67	825,91
	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