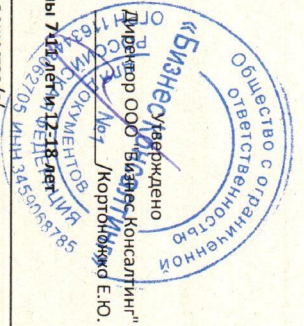


Согласовано:
 Директор _____

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 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	

Неделя 1/ день 1

47\2017	капустя квашеная с растительным маслом	60	100	Завтрак						51,42	85,70
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
77-10\2023	эрэзы с сыром	100	100	1,02	1,70	3,00	5,00	5,07	8,45	158,00	158,00
171\2017м	каша пшеничная с маслом	150	180	8,60	8,60	9,60	9,60	9,30	42,98	203,46	244,12
701\2010	хлеб пшеничный	30	50	5,93	7,16	4,03	4,84	35,91	24,10	70,08	116,80
54-3тн\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	10,58	43,52	43,52
Итого		540	630	18,19	21,66	16,93	19,94	75,32	95,41	526,48	648,14

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
---------------------------------------	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

Согласовано:
 Директор _____



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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Б		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	7-11 лет	12-18 лет

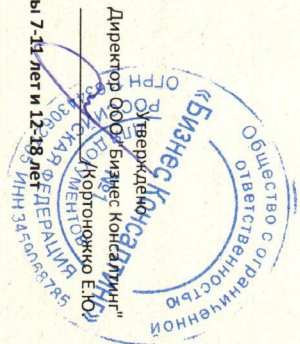
Неделя 1/ день 2

Завтрак

54-16к\2022н	каша молочная "Дружба" вязкая из риса и пшена	200	250	7,84	9,80	9,22	11,52	39,51	49,38	272,00	340,00
2\2004	бутерброд с повидлом	30/20	30/20	3,3	3,3	0,20	0,20	27,20	27,20	123,80	123,80
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,30	14,30	68,40	68,40
54-2н\2022н	чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38
Итого		600	650	11,94	13,90	10,02	12,32	91,39	101,26	506,58	574,58
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

Согласовано:
Директор _____

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



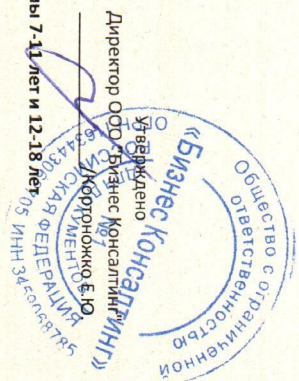
№ рел. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	12-18 лет
1	2	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 1/ День 3

Завтрак

71\70\2017м	Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	100	0,66	1,1	0,6	1	2,28	3,8	13,2	22
	котлеты мяскокапустные п/ф высокой степени готовности	100	100	13	13	15,22	15,22	13,33	13,33	242,33	242,33
ТТК 77\6\2023	каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,3	9,96	6,3	7,56	36	43,2	233,7	280,44
171\2017	хлеб ржано-пшеничный	30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80
702\2010 м	чай каркаде	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08
54-45гн\2022н	Итого	540	630	24,46	28,12	22,50	24,36	73,25	91,61	589,39	691,65
	Норма завтракка 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

Согласовано:
 Директор _____



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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. ценность 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	7-11 лет	12-18 лет
1											

Неделя 1/ день 4

52\2017 77-2\2022 Зсс\2022н 203\2017 54-1кн\2022н 701\2010	свекла отварная с растительным маслом котлеты куриные с соусом красным 90/30 макаронны отварные с маслом компот из сухофруктов хлеб пшеничный Итого	60	100	0,88	1,42	3,60	6,08	4,96	8,36	55,68	93,80	Завтрак	
												120	180
500	500	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76-95,75	470-587,5	544-680	Норма завтрака по СанПин 20% ± 5%			

Согласовано:
 Директор _____

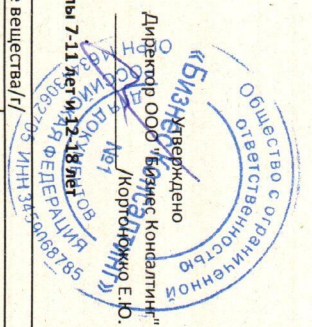
10-ти Дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ 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		
1				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

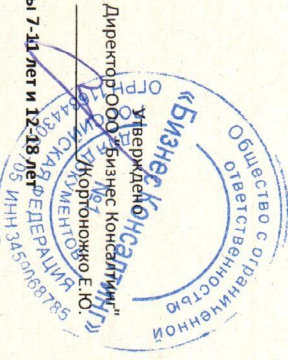
Неделя 1/ День 5

Завтрак

47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	60	100	1,02	1,70	3,00	5,00	5,07	8,45	51,42	85,70		
ТК 77\1\2023	котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности	100	100	12,30	12,30	4,70	4,70	9,90	9,90	131,10	131,10		
125\2017м	картофель отварной	150	180	2,97	3,56	7,95	9,54	20,89	25,06	175,5	210,6		
701\2010	хлеб пшеничный	30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80		
54-Эн\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52		
	Итого	540	630	18,93	21,76	15,95	19,74	60,90	78,09	471,62	587,72		
	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		



Согласовано:
 Директор _____



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

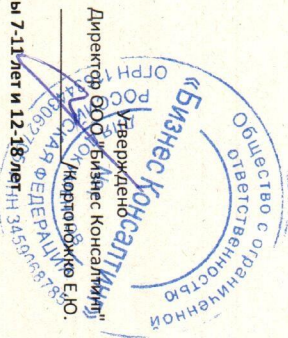
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		7-11 лет	12-18 лет
1				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 2/ день 6

181\2017 1\2004 54-Згн\2022н п.т	каша манная молочная жидкая с сахаром и маслом бутерброд с маслом чай с сахаром печенье	200 40/10 200 50	250 40/10 200 50	Завтрак		15,4-19,25 18-22,5	15,8-19,75 18-23	67,83,75	76,695,75	470-587,5	544-680
				7-11 лет	12-18 лет						
				5,8	7,25	10,2	12,75	30,8	38,5	238,2	297,75
				2,36	2,36	7,49	7,49	14,89	14,89	136,41	136,41
				0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38
				3,90	3,90	0,50	0,50	24,10	24,10	116,80	116,80
	Итого	500	550	12,3	13,7	18,2	20,7	80,2	87,9	533,8	593,3
	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	76,695,75	470-587,5	544-680

Согласовано:
 Директор _____

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным 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	ккал	7-11 лет	12-18 лет

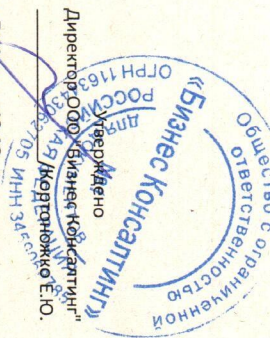
Неделя 2/ день 7

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке(огурцы)	60	100	0,35	0,58	0,05	0,083	0,95	1,58	6	10
458\2002г	Гречка по кулечески с мясом	200	250	13,2	16,5	17,8	22,25	37,5	46,88	363	453,77
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	19,76	19,76	91,96	91,96
54-Эгн\2022м	чай с сахаром и лимонном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого	500	590	16,09	19,62	18,29	22,77	68,79	78,80	504,48	599,25
	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

Завтрак

Согласовано:
Директор _____

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



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	Э		
1		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 2/ день 8

Завтрак

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	100	0,66	1,1	0,6	1	2,28	3,8	13,2	22
ТК 77\5\2023	тефтели "Оригинальные" из п/ф с томатным соусом	100/30	100/30	11,30	11,30	13,30	13,30	14,10	14,10	203,30	203,30
203\2017	макаронны отварные с маслом	150	180	5,4	6,48	4,90	5,88	32,80	39,56	196,80	236,16
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80
54-1м\2022н	компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2
	Итого	570	660	20,20	23,28	19,10	20,68	83,44	101,36	564,58	659,46

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%									

Согласовано:
Директор _____



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

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

Неделя 2/ День 9

Завтрак

182\2017	каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	200	250	8,40	10,50	15,50	19,37	46,40	58,00	358,70	448,37
2\2004	бутерброд с повидлом	30/20	30/20	3,3	3,3	0,20	0,20	27,20	27,20	123,80	123,80
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,30	14,30	68,40	68,40
54-2ГН\2022Н	чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38
Итого		600	650	12,5	14,6	16,3	20,17	98,28	109,88	593,28	682,95
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

Согласовано:
Директор _____



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

№ реч. 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	
1	2	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

Неделя 2/ день 10

Завтрак

47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	60	100	1,02	1,70	3,00	5,00	5,07	8,45	51,42	85,70
ТТК 77\1\2023	котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности	100	100	12,30	12,30	4,70	4,70	6,90	6,90	119,10	119,10
125\2017м	картофель отварной	150	180	2,97	3,56	7,95	9,54	20,89	25,06	175,5	210,6
54-Эн\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80
	Итого	540	630	18,93	21,76	15,95	19,74	57,90	75,09	459,62	575,72
	Норма завтрака по СанПиН 20% ± 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
		5 490,00	6 270,00	157,23	184,05	157,18	184,48	727,72	869,91	4 944,84	5 862,65
	Средний суточный рацион	549	627	15,72	18,41	15,72	18,45	72,77	86,99	494,48	586,27

Норма завтрака по СанПиН 20% ± 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