



директор МКОУ Крутовской ОШ  
А.В. Бубнов

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

| № рец.<br>по сбор. | Наименование блюд                      | вес блюда |           |            |           | Пищевые вещества/г/ |           |          |            |           |           | Энергет. ценность |           |  |  |
|--------------------|----------------------------------------|-----------|-----------|------------|-----------|---------------------|-----------|----------|------------|-----------|-----------|-------------------|-----------|--|--|
|                    |                                        | 7-11 лет  |           | 12-18 лет  |           | Б                   |           | 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  | 7-11 лет  | 12-18 лет | 7-11 лет          | 12-18 лет |  |  |
| 1                  | 2                                      |           |           |            |           |                     |           |          |            |           |           |                   |           |  |  |
| Завтрак            |                                        |           |           |            |           |                     |           |          |            |           |           |                   |           |  |  |
| 54-16к/2022Н       | каша молочная "Дружба"                 | 200       | 250       | 7,84       | 9,80      | 9,22                | 11,52     | 39,51    | 49,38      | 272,00    | 340,00    |                   |           |  |  |
| 3/2017м            | бутерброд с сыром 40/5/15              | 60        | 60        | 6,69       | 6,69      | 8,38                | 8,38      | 19,38    | 19,38      | 180,27    | 180,27    |                   |           |  |  |
| 338/2017м          | фрукт свежий (яблоко)                  | 100       | 100       | 0,40       | 0,40      | 0,40                | 0,40      | 9,80     | 9,80       | 47,00     | 47,00     |                   |           |  |  |
| 701/2010м          | хлеб пшеничный                         | 30        | 30        | 2,37       | 2,37      | 0,3                 | 0,3       | 14,49    | 14,49      | 70,14     | 70,14     |                   |           |  |  |
| 54-2гн/2022Н       | чай с сахаром                          | 200       | 200       | 0,2        | 0,2       | 0                   | 0         | 10,38    | 10,38      | 42,38     | 42,38     |                   |           |  |  |
|                    | Итого завтрак                          | 590       | 640       | 17,50      | 19,46     | 18,30               | 20,60     | 93,56    | 103,43     | 611,79    | 679,79    |                   |           |  |  |
|                    | 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   |                   |           |  |  |