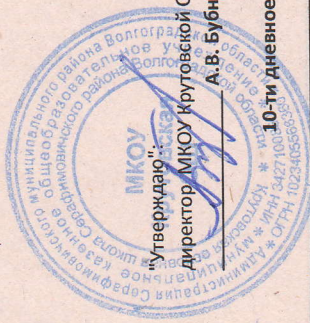




Утверждаю  
директор МКОУ Круговской ОШ  
А.В. Бубнов

18.12.2024

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 |           |
|--------------------|-------------------|-----------|-----------|---------------------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|-------------------|-----------|
|                    |                   |           |           | Б                   |           | Ж        |           | У        |           | ккал              |           |
|                    |                   |           |           |                     |           |          |           |          |           |                   |           |
| 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 |

2

Завтрак

|              |                                         |            |            |              |              |              |              |              |              |               |               |
|--------------|-----------------------------------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 47/2017 м    | капуста квашеная с растительным маслом  | 60         | 100        | 1,02         | 1,7          | 3            | 5            | 5,07         | 8,45         | 52,5          | 87,5          |
| 77/1/2022    |                                         |            |            |              |              |              |              |              |              |               |               |
| 54-3сс/2022н | котлета рыбная из п./ф. с соусом 100/20 | 120        | 120        | 12,3         | 12,3         | 8,9          | 8,9          | 6,9          | 6,9          | 156,9         | 156,9         |
| 125/2017М    | картофель отварной с маслом             | 150        | 150        | 3,03         | 3,03         | 5,94         | 5,94         | 20,98        | 20,98        | 157,50        | 157,50        |
| 701/2010м    | хлеб пшеничный                          | 30         | 30         | 2,37         | 2,37         | 0,3          | 0,3          | 14,49        | 14,49        | 70,14         | 70,14         |
| 54-1хн/2022н | компот из сухофруктов                   | 200        | 200        | 0,5          | 0,5          | 0            | 0            | 19,8         | 19,8         | 81,2          | 81,2          |
|              | <b>Итого завтрак</b>                    | <b>560</b> | <b>600</b> | <b>19,22</b> | <b>19,90</b> | <b>18,14</b> | <b>20,14</b> | <b>67,24</b> | <b>70,62</b> | <b>518,24</b> | <b>553,24</b> |
|              | 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       |