



МКОУ «Дирекция образования»  
Красноярская СШ

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Игорь Николаевич Ефимов

23.04.2025

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

| № рецепта по сбор. | Наименование блюд | вес блюда |           | Пищевые вещества/г |           |          |           | Энергет. ценность |           |
|--------------------|-------------------|-----------|-----------|--------------------|-----------|----------|-----------|-------------------|-----------|
|                    |                   | 7-11 лет  | 12-18 лет | 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 |

Неделя 1/ день 3

| № рецепта по сбор. | Наименование блюд                                  | вес блюда |           | Пищевые вещества/г |       |       |       | Энергет. ценность |        |
|--------------------|----------------------------------------------------|-----------|-----------|--------------------|-------|-------|-------|-------------------|--------|
|                    |                                                    | 7-11 лет  | 12-18 лет | Б                  | Ж     | У     |       | ккал              |        |
| 71\70\2017м        | овощи по сезону в нарезке (помидор)                | 60        | 100       | 0,66               | 1,1   | 0,6   | 1     | 2,28              | 3,8    |
| ТТК 77\6\2023      | котлеты мясосоковые п/ф высокой степени готовности | 100       | 100       | 13                 | 15,22 | 15,22 | 13,33 | 13,33             | 242,33 |
| 171\2017           | каша гречневая рассыпчатая                         | 150       | 180       | 8,3                | 9,96  | 6,3   | 7,56  | 36                | 43,2   |
| 702\2010м          | хлеб ржаной-пшеничный                              | 30        | 50        | 2,34               | 3,90  | 0,30  | 0,50  | 14,46             | 24,10  |
| 54-45\н\2022н      | чай каркаде                                        | 200       | 200       | 0,16               | 0,16  | 0,08  | 0,08  | 7,18              | 7,18   |
|                    | Итого                                              | 540       | 630       | 24,46              | 28,12 | 22,50 | 24,36 | 73,25             | 91,61  |
|                    |                                                    |           |           |                    |       |       |       | 589,39            | 691,65 |

|     |     |            |         |            |       |          |            |           |         |
|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|
| 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%