



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

№ п/п	№ рецептур	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		
			7-11 лет 4класс	12-18 лет 5-11класс	7-11 лет 4класс	12-18 лет 5-11класс	Ж	Б	У	ккал	1-12-18 лет	5-11класс	
1		2											

Неделя 1/ день 3

№ п/п	№ рецептур	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		
				7-11 лет 4класс	12-18 лет 5-11класс	Ж	Б	У	ккал	1-12-18 лет	5-11класс	
Завтрак												
181/2017м		Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	250	5,55	6,93	9,74	12,82	38,50	48,13	264,55	330,68
338/2017м		Фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,70	9,80	9,80	47,00	47,00
3/2017м		Бутерброд с сыром	60	60	6,47	6,47	10,06	10,06	18,61	18,61	190,86	190,86
54-3гн/2022г		Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
		Итого	560,0	610,0	12,7	14,1	20,2	23,6	77,5	87,1	545,9	612,1
		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
обед ОБЗ												
70/71/2017м		Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
54-1с/2022г		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
ТТК77-3/2022-331/2017м		Котлеты домашние из п/ф с соусом сметанным с томатом	100/20	100/20	8,32	8,32	13,15	13,15	7,17	7,17	180,62	180,62
203/2017м		Макароны отварные с маслом	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
54-1жн/2022г		Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010 м		Хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010м		Хлеб ржано-пшеничный	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
		Итого	820	950	23,50	26,13	24,34	26,46	112,03	125,95	761,05	846,40
		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