

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность				
			вес блюда		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	
1	2												
Неделя 1 / день 2													
Завтрак													
208/2017м	Лапшевник с творогом и соусом молочным	26	230	250	10,64	11,82	13,55	14,79	53,62	59,58	338,99	418,71	
54-7сс/2022н	шоколадный	13	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	4	40	40	3,16	3,16	0,50	0,40	19,32	19,32	96,52	96,52	
701/2010м	Хлеб пшеничный	8	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32	
54-2н/2022н	Чай с сахаром		570	590	14,4	15,58	14,45	15,59	93,12	99,08	522,23	601,95	
	Итого		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%												
Обед													
24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	15	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7	
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	20	200	250	2,84	3,51	5,28	6,27	7,22	8,97	88,16	107,16	
77/1/2022	Котлета рыбная из п/ф высокой степени готовности с соусом	20	100/20	100/20	12,3	12,3	8,9	8,9	6,9	6,9	156,9	156,9	
54-3сс/2022н	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	12	150	180	3,7	4,43	4,8	5,86	36,5	43,8	203,5	244,2	
171/2017м	Компот из изюма	8	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	18,4	18,4	75,8	75,8	
54-4н/2022н	Хлеб пшеничный	4	40	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95	
702/2010 м	Итого	135,00	820	940	24,95	27,52	23,99	28,71	111,81	127,58	761,53	876,11	
	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	