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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал	
					Б		Ж		У			
			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 3											
	Завтрак											
182/2017м	Каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом	19	200	250	7,71	9,63	7,90	9,88	28,70	35,88	216,74	270,88
П.Т	Батончик "Супер"	15	40	40	6	6	6,2	6,2	13,3	13,3	133	133
14/2017м	Масло порциями	10	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	8	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого		**500,0**	**550,0**	**18,8**	**20,7**	**21,9**	**23,8**	**76,9**	**84,0**	**576,2**	**630,3**
	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											
71/2017м	Овощи в нарезке (помидор свежий)	15	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	19	200	250	4,6	5,7	4,9	6,1	10,1	12,7	102,63	132,7
77/3/2022-331/2017м	Котлеты домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом	20	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	8	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
342/2017м	Компот из свежих фруктов	8	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Итого	**135,00**	**820**	**950**	**25,08**	**28,331**	**24,09**	**26,48**	**124,1**	**139,522**	**815,92**	**915,53**
	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