

03.11.2022



Согласовано директор

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Пищевые вещества/г/ккал						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		вес блюда 7-11 лет	вес блюда 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										

Завтрак

День 5

Сборник рецептов под редакцией МП Могольного и В.А. Тутельяна, - 2017г.,-544с. Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник.-М.: ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скуртун И.М.,

№ рец.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	вес блюда 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
				18	220	280	9,31						
182\2017М	Каша ячневая молочная жидкая с сахаром и маслом	18	220	280	9,31	11,84	8,98	10,57	49,18	62,59	325	413	
376\2017 М	Чай с сахаром	6	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	9,80	9,80	60	60	0,00
338\2017 М	Яблоко	12	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	12,46	12,46	47,00	47,00	10,00
3\2017М	Бутерброд с сыром	11	42	42	4,9	4,9	18,2	18,2	86,44	99,85	131,88	131,88	0,35
	Итого		562	622	14,68	17,21	27,6	29,19	86,44	99,85	563,88	651,88	10,35

Обед

№ рец.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	вес блюда 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
				7,00	60	100	0,71						
33\2011 М	Свекла отварная с растительным маслом	19,00	200	250	1,68	2,01	4,07	5,09	9,58	11,98	85,8	107,25	4,95
96\2017М	Рассольник ленинградский (перловка)	28,00	100	100	10,78	10,78	10,88	10,88	9,90	9,90	181,00	181,00	0,00
297\330\2017М	Фрикадельки с соусом	9,00	150	180	5,73	6,87	6,08	7,29	31,96	38,35	205,5	246,6	0
203\2017М	Макаронные изделия отварные с маслом	8,00	200	200	0,6	0,6	0	0	17,4	17,4	87,6	87,6	0,00
639\2017М	Компот из сухофруктов	4,00	30	40	2,81	3,75	0,45	0,45	117,52	133,46	813,35	934,78	6,63
701\2010 М	Хлеб пшеничный	5,00	780	910	24,84	27,72	25,91	30,637	204,0	233,3	1377,2	1586,7	
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный			1532,0	39,5	44,9	53,5	59,8	201	229,8	1410	1632	
	Итого	127	1342,0	1532,0	46,2	54	47,4	55,2	201	229,8	1410	1632	
	Всего на день												
	Норма по СанПиНу ± 5%												

Всего за 5 дней

№ рец.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	вес блюда 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		
	Средний суточный рацион			6617,00	7 537,00	230,00	257,93	232,01	266,95	1 016,17	1 134,30	6 946,16	7 960,88
	Норма по СанПиНу ± 5%			1323,40	1507,40	46,00	51,59	46,40	53,39	203,23	226,86	1389,23	1592,18
	Средний суточный рацион									201	229,8	1410	1632
	Норма по СанПиНу ± 5%					46,2	54	47,4	55,2	201	229,8	1410	1632