

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

№ рец. по сбор.	Найменование блюд	Цена руб.	вес блюда	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал	
				7-11 лет	7-18 лет	7-11 лет	7-18 лет	7-11 лет	7-18 лет		
<b>Неделя 1/ День 5</b>											
54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшеничной крупы	20	200	6	7,5	11,18	13,97	24,1	30,13	221,1	276,27
338/2017м	Фрукт свежий яблоко)	15*	100	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	60	3,16	4,74	0,4	0,6	19,32	28,98	93,52
54-2нч/2022н	Чай с сахаром	8	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	42,32	140,28
	Итого										42,32
	Норма затраты по СанПин 20%-25% ± 5%										
45/2017м	Салат из свежей капусты	500	500	15,4-19,25	18,22,5	12,8	12,0	63,6	79,3	401,3	503,3
101/2017м	Суп картофельный с крольцой (рис)	18	60	100	0,79	1,32	1,94	3,24	3,88	6,47	36,24
77/2/2022 -	Котлета куриная из ф/ф высокой степени готовности с соусом	25	200	250	4,6	5,7	4,9	6,1	10,1	12,7	102,63
331/2017м	Макароны отварные с маслом	20	100/20	100/20	11,28	12,55	12,55	12,55	6,70	6,70	132,7
54-4хч/2022н	Компот из яблок	8	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	184,87
701/2010 м	Хлеб пшеничный	8	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	18,4	196,8	236,16
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	4	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	75,8	184,87
	Итого										
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%										
135	830	960	960	29,19	32,52	25,41	29,06	120,76	137,37	828,19	944,76
700	800	23,1-26,95	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	114,9-134,05	705,822,5	816,952