

04.09.2022



«Бизнес Консалтинг»

Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Коротконого Е.Ю.



Согласовано:
 Директор

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

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

Неделя 1 / день 9

Дата	Наименование блюда	7-11 лет 4класс	12-18 лет 5-11класс	7-11 лет 4класс	12-18 лет 11класс	Ж	Б	У	7-11 лет 4класс	12-18 лет 5-11класс	1-4класс	1-11класс	Энергет. ценность ккал
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	100	0,66	1,1	0,12	2,83	2,16	2,8	2,8	13,2	22	
289/2017м	Рагу с птицей	200	250	15,39	19,23	16,8	2,02	35,62	44,52	35,52	355,24	444	
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	2,02	19,32	24,15	93,52	116,9	116,9	
54-2гн/2022г	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0,55	10,38	10,38	42,32	42,32	42,32	
	Итого	500,0	600,0	19,4	24,5	17,3	21,7	67,5	81,9	504,3	625,2	625,2	
	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	544-680	

Завтрак

обед ОБЗ

Дата	Наименование блюда	7-11 лет 4класс	12-18 лет 5-11класс	7-11 лет 4класс	12-18 лет 11класс	Ж	Б	У	7-11 лет 4класс	12-18 лет 5-11класс	1-4класс	1-11класс	Энергет. ценность ккал
131/2017м	Консервы закусочные (зеленый горошек)	60	100	1,7	2,83	0,1	2,83	3,5	5,8	22,1	36,83	36,83	
54-17с/2022г	Суп овощной со сметаной	200	250	1,66	2,02	5,52	2,02	14,2	18,67	113,12	144,86	144,86	
ТТК 77-2/2022	Котлета куриная из п/ф с соусом томатным	100/20	100/20	13,55	13,55	14,06	13,55	6,9	6,9	208,34	208,34	208,34	
54-3сс/2022г	Картофель отварной	150	180	3,03	3,63	5,94	3,63	20,98	25,18	157,5	189	189	
125/2017м	Компот из свежих фруктов	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6	114,6	
342/2017м	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,4	3,16	19,32	19,32	93,52	93,52	93,52	
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	2,8	2,8	0,55	2,8	24,7	24,7	114,95	114,95	114,95	
702/2010 м	Итого	820	940	26,06	28,15	26,73	28,15	117,48	128,45	824,13	902,1	902,1	
	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	816-952	