

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

| № рец.<br>по сбор. | Наименование блюд | Цена руб. | вес блюда |           | Пищевые вещества/г/ |   |   |          | Энергет. ценность |      |
|--------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|---------------------|---|---|----------|-------------------|------|
|                    |                   |           | 7-11 лет  | 12-18 лет | Б                   | Ж | У | 7-11 лет | 12-18 лет         | ккал |
| 1                  | 2                 |           |           |           |                     |   |   |          |                   |      |

Неделя 2/ день 6

| Завтрак    |                                                 |    |     |     |            |         |            |       |          |           |
|------------|-------------------------------------------------|----|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|-----------|
| 18.1/2017м | Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом | 19 | 200 | 250 | 7,30       | 9,15    | 9,97       | 12,47 | 26,88    | 226,45    |
| 3/2017м    | Бутерброд с сыром                               | 15 | 60  | 60  | 6,69       | 6,69    | 8,38       | 8,38  | 19,38    | 180,27    |
| 701/2010м  | Хлеб пшеничный                                  | 4  | 40  | 40  | 3,16       | 3,16    | 0,40       | 0,40  | 19,32    | 96,52     |
| 379/2017м  | Кофейный напиток с молоком                      | 10 | 200 | 200 | 3,17       | 3,17    | 3,68       | 3,68  | 15,94    | 109,56    |
|            | Итого                                           |    | 500 | 550 | 20,32      | 22,17   | 22,43      | 24,93 | 81,52    | 612,8     |
|            | 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 | 470-587,5 |

| Обед         |                                       |        |     |     |            |         |            |         |              |           |
|--------------|---------------------------------------|--------|-----|-----|------------|---------|------------|---------|--------------|-----------|
| 24/2017м     | Нарезка из свежих помидоров и огурцов | 15     | 60  | 100 | 0,6        | 1       | 3,64       | 6,07    | 2,07         | 42,42     |
| 54-25с/2022н | Суп картофельный с бобовыми (горох)   | 20     | 200 | 250 | 3,39       | 4,23    | 3,6        | 4,5     | 10,84        | 89,32     |
| 291/2017м    | Плов из птицы                         | 35     | 150 | 200 | 13,9       | 18,54   | 16,88      | 22,5    | 21,2         | 297,32    |
| 54-1нн/2022н | Компот из сухофруктов                 | 8      | 200 | 200 | 0,5        | 0,5     | 0          | 0       | 19,8         | 81        |
| 701/2010 м   | Хлеб пшеничный                        | 4      | 40  | 40  | 3,16       | 3,16    | 0,4        | 0,4     | 19,32        | 93,52     |
| 702/2010м    | Хлеб ржано-пшеничный                  | 5      | 50  | 50  | 2,8        | 2,8     | 0,55       | 0,55    | 24,7         | 114,95    |
|              | Итого                                 | 135,00 | 700 | 840 | 24,35      | 30,23   | 25,07      | 34,02   | 97,93        | 713,53    |
|              | 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 | 705-822,5 |

816-952