

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет	Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность	
	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет
				ккал

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет													
№ реч. по сбор.	Наименование блюда	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
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет			
1	2												
Неделя 1/ день 7													
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	
399/2017м	Блинички с повидлом 50/20	20	70	70	2,83	2,83	2,56	2,56	22,11	22,11	122,80	122,80	
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,50	0,40	19,32	19,32	96,52	96,52	
54-4гн/2022н	Чай с молоком	10	200	200	1,6	1,6	1,1	1,1	12,58	12,58	502,68	556,82	
	Итого		500	560	15,3	17,22	12,06	13,94	82,71	89,89	470-587,5	544-680	
	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	
	Овощи в нарезке (огурец свежий)	15	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10	
54-28с/2022н	Борщ с капустой и картофелем	20	200	250	1,44	1,8	3,93	4,92	8,75	10,93	83	103,75	
77/1/2022	Котлета рыбная из п/ф высокой степени готовности с соусом	20	100/20	100/20	12,3	12,3	8,9	8,9	6,9	6,9	156,9	156,9	
54-3сс/2022н	Каша пшенная рассыпчатая с маслом	10	150	180	6,19	7,43	6,84	8,2	37,98	45,57	238,24	285,8	
171/2017м	Компот из яблок	8	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	18,4	18,4	75,8	75,8	
54-4хн/2022н	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52	
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95	
702/2010 м	Итого	135,00	820	940	26,77	28,69	20,78	23,17	117,07	127,52	768,41	840,72	
	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	