

11.09.2022



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

№, рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/					Энергет. ценность ккал			
		7-11 лет 4класс	12-18 лет 5-11класс	7-11 лет 4класс	12-18 лет 5-11класс	7-11 лет 4класс	12-18 лет 5-11класс	7-11 лет 4класс	12-18 лет 5-11класс	12-18 лет 5-11класс		
1	2											

Неделя 1/ день 1

Завтрак												
70/71/2017м	Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10	
54-25м/2022н	Птица тушенная в сметанном соусе с морковью	100	100	11,78	11,78	10,12	10,12	2,93	2,93	149,92	149,92	
171/2017м	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	180	9,30	9,96	6,30	7,56	36,00	43,20	238,70	280,44	
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,9	
54-2гч/2022н	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32	
	Итого	540	630	24,13	26,69	16,78	18,28	64,82	82,36	507,08	599,58	
	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	

обед ОВЗ

131/2017м	Консервы закусочные (зеленый горошек)	60	100	1,7	2,83	0,1	0,16	3,5	5,8	22,1	36,83	
54-17с/2022н	Суп овощной со сметаной	200	250	1,66	2,02	5,52	6,9	14,2	18,67	113,12	144,86	
291/2017м	Плов из птицы	50\150	70\160	16,89	19,42	9,86	11,34	29,20	34,09	302,66	348,06	
699/2004л	Напиток лимонный	200	200	0,198	0,198	0,02	0,02	15,28	15,28	65,54	65,54	
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52	
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95	
	Итого	750	870	26,408	30,428	16,45	19,37	106,2	117,86	711,89	803,76	
	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	816-932	