

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность			
					Б		Ж		У			
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	2											
Неделя 2/ день 9												
Завтрак												
188/2017м	запеканка рисовая с творогом с молоком	28	200	250	13,51	16,88	13,90	17,37	56,00	65,88	403,01	487,37
338/2017м	сушеным											
701/2010м	Фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
54-2гн/2022м	Хлеб пшеничный	4	40	60	3,16	4,74	0,4	0,6	19,32	28,98	93,52	140,28
	Чай с сахаром	8	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого		540,0	610,0	17,3	22,2	14,7	18,4	95,5	115,0	583,3	714,4
	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												
24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	15	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7
54-23с/2022н	Свекольник со сметаной	16	200	250	3,99	4,9	5,4	6,4	10,7	13,4	107,0	130,2
77/4/2022	Котлеты печеночные из п/ф высокой степени готовности, с маслом	20	100/5	100/5	12,83	12,83	12,97	12,97	10,27	10,27	209,13	209,13
125/2017м	Картофель отварной	12	150	180	3,03	3,63	5,94	7,12	20,98	25,18	157,5	189
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	8	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Всего	135	805	935	26,91	29,40	28,85	33,58	107,88	121,01	805,53	911,45
	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