

Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
/Коргоножко Е.Ю.

Согласовано
Директор
«Актюбская
СШ»
«Актюбская
область»

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

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

Неделя 1/ день 2

70/71/2017м	Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	100	1,1	0,12	0,2	2,8	2,16	13,2	22		
259/2017м	Жаркое по домашнему	200	250	22,25	18,9	23,63	24	19,2	318,1	413,27		
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	50	3,95	0,3	0,5	24,15	14,49	70,14	116,9		
54-45хн/2022н	Чай каркаде	200	200	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08		
	Итого	500	600	27,46	19,40	24,41	58,13	43,03	431,52	582,25		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

Завтрак

обед ОБЗ

101/2004л	Икра кабачковая консервированная	60	80	0,976	1,301	1,28	6,16	8,21	62,4	83,2		
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	250	4,6	5,7	6,1	10,1	12,7	102,63	132,7		
229/2017м	Рыба тушеная с овощами	90	100	12,7	14,11	9,88	6,3	7,5	156,1	175,36		
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	180	3,7	4,43	5,86	36,5	43,8	203,5	244,2		
342/2017м	Компот из свежих фруктов	200	200	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6		
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52		
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	60	2,8	3,36	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94		
	Итого	820	930	28,066	32,251	24,37	130,99	149,012	847,7	981,51		
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	800	23,1-26,95	27-31,5	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952		