



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



№ рецепта по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/					Энергет. ценность	
		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 11класс
1	2									

Неделя 1/ день 4

Завтрак

52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	60	100	0,88	1,48	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8
229/2017м	Рыба тушеная с овощами	90	100	12,7	14,11	8,9	9,88	6,3	7,5	156,1	175,36
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	180	3,7	4,43	4,8	5,86	36,5	43,8	203,5	244,2
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого	540	630	20,64	24,17	17,7	22,25	77,46	94,09	551,12	671,58
	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 ОБЗ

70/71/2017м	Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,16	2,8	13,2	22
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	5,1	6,45	5,78	7,22	18,5	23,12	146,42	183,02
54-25м/2022н	Птица тушеная 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 пшеничная рассыпчатая с маслом	150	180	3,7	4,43	9,17	10,98	33,5	40,2	231,33	277,34
699/2004л	Напиток лимонный	200	200	0,198	0,198	0,02	0,02	15,28	15,28	65,54	65,54
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
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	820	940	26,548	29,838	26,48	30,05	113,09	130,39	801,16	919,17
	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