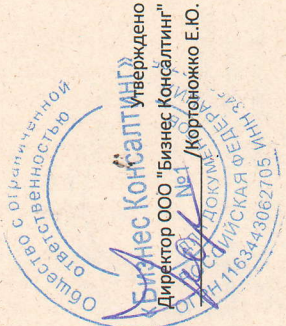
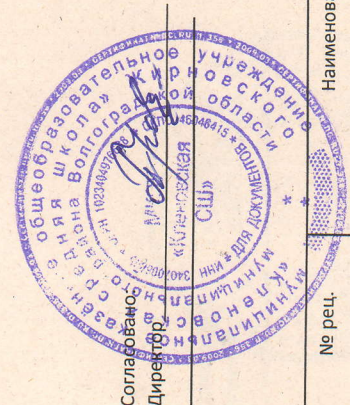


06.09.2022



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	
		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	ккал	гидролиз
1	2										

Неделя 2/ день8

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
255/2017м	печень тушеная с соусом	100	100	13,26	13,26	11,23	11,23	3,52	3,52	185,00	185,00
310/2017м	картофель отварной	150	180	3	3,6	5,94	7,12	23,7	28,44	112,2	134,64
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,9
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
	Итого	540	630	20,01	22,79	21,07	24,86	66,47	84,17	504,02	610,34
	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

71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	250	2,84	3,51	5,28	6,27	7,22	8,97	88,16	107,16
ТТк77-3/2022-331/2017м	Котлеты домашние из п/ф с соусом сметанным с томатом	100/20	100/20	8,32	8,32	13,15	13,15	7,17	7,17	180,62	180,62
203/2017м	Макароны отварные с маслом	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010 м	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	820	940	23,5	25,571	24,34	26,35	112,03	121,01	761,05	823,41
	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