



Согласовано

Директор МОУ «Вурдама сш»

14.06.22



Утверждено

Директор ООО «Питание»

Кортоножко Е.Ю.

10ч- дневное меню для обеспечения двузоровым питанием детей возрастной группы 7-11 лет

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход	Питательные вещества/г						Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Ж	У	Ж	
2 день									
Завтрак									
182\2017М	Каша молочная жидкая питая с маслом и сахаром	250	8,52	13,31	53,44				369,31
152\2017М	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0,00				36,00
378\2017М	Чай с молоком	200	1,58	1,35	15,9				81
701\2017 М	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,54				96,8
	Итого	500	15,66	18,01	88,88				583,11
	Норма завтрака по СанПиН	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75				470-587,5
Обед									
33\2011 М	Свекла отварная с растительным маслом	60	0,71	3,04	4,18				47,0
139\2004 Л	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,48	4,96	17,84				133,6
489\2004 Л	Рагу с грибами	200	14,4	11,64	23,28				278,4
342\2011 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5				112,7
701\2010 М	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64				72,6
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05				65,7
	Итого	720	24,02	20,48	100,49				710,0
	Норма обеда по СанПиН	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25				705-822,5
	Всего	39,68	38,49	189,37					1293,06
	Норма по СанПиН	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201					1175-1410