

Согласовано: *Михаилова*
 директор: *Евдокимов*
 Утверждено: *Михаилова*
 директор ООО "Питание" / Когтоножко Е.Ю.



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал	
		вес блюда		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		

Завтрак

182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	250	8,25	10,31	5,26	6,57	35,40	44,25	221,94	277,37
П.Т	Батончик "Супер"	40	40	6	6	6,2	6,2	13,3	13,3	133	133
14/2017м	Масло порциями	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого	500,0	550,0	19,3	21,4	19,2	20,5	83,6	92,4	581,4	636,8
	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

71/2017м	Овощи в нарезке (помидор свежий)	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20
54-4с/2022н	Рассольник домашний	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	10,22	12,77	94,9	118,63
77/6/2022	Котлеты мясокрупные из п/ф высокой степени готовности	100	100	9,93	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70
203/2017м	Макаронные отварные с маслом	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
342/2017м	Компот из свежих фруктов	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Итого	810	940	24,83	27,4	23,97	26,2	127,61	143,05	827,65	920,93
	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