



Согласовано: *А.А. Демидова*  
 директор: *С.Ю. Веретенская*  
 №1 Утверждено Директор ООО «Питание»  
 Для докум. №1  
 ИНН 34-0000000000  
 ОГРН 1213400000000  
 Коргоножко Е.Ю.

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

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

Неделя 1/ день 5

**Завтрак**

182/2022м	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	20	200	250	7,80	9,75	10,80	13,50	37,10	46,37	272,80	345,98
209/2017м	Яйцо вареное вкрутую	17	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,50	0,40	19,32	19,32	96,52	96,52
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
п.т	батончик "Бон Тайм"	15	20	20	3,2	3,2	3,9	3,9	16,1	16,1	112,3	112,3
	Итого		500,0	550,0	19,4	21,4	19,8	22,4	83,2	92,5	586,9	660,1

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 (огурец свежий)	20	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
53-3с/2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	20	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	6,24	8,22	78,9	98,64
771/2022	Котлета куриная из п/ф высокой степени готовности с соусом	40	100/20	100/20	11,28	11,28	12,55	12,55	6,70	6,70	184,87	184,87
331/2017м	Макароны отварные с маслом	13	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
54-4гн/2022н	Компот из изюма	8	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	18,4	18,4	75,8	75,8
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Итого	177	770	860	26,23	28,67	23,80	26,03	114,01	128,16	774,2	860,3
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	