



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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. ценность ккал	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1												

Неделя 1 / день 5

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. ценность ккал	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
182/2022М	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	18	200	250	7,80	9,75	10,80	13,50	37,10	46,37	272,80	345,98
209/2017М	Рйцо вареное в крутую	18	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00
701/2010М	Хлеб пшеничный	4	60	60	4,74	4,74	0,6	0,6	28,98	28,98	140,28	140,28
54-2гн/2022Н	Чай с сахаром	8	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого		500,0	550,0	17,8	19,8	16,0	18,7	76,7	86,0	518,4	591,6
	Норма завтрака по СанПиН		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

Завтрак

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. ценность ккал	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
131/2017М	Консервы закусовые (зеленый горошек)	20	60	100	1,7	2,83	0,1	0,16	3,5	5,8	22,1	36,83
53-3с/2022Н	Рассолычник Ленинградский (перловка)	20	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	6,24	8,22	78,9	98,64
295/331/2017М	Котлета куриная с соусом	33	90/20	100/20	11,28	12,53	12,55	13,94	6,70	7,44	184,87	205,41
203/2017М	Макароны отварные с маслом	12	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
360/2017М	Кисель из повидла	8	200	200	0,1	0,1	0	0	21,07	21,07	84,7	84,7
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	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		820	960	27,15	31,65	23,74	27,38	119,16	135,67	799,22	916,58
	Норма обеда по СанПиН		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

Обед

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. ценность ккал	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
131/2017М	Консервы закусовые (зеленый горошек)	20	60	100	1,7	2,83	0,1	0,16	3,5	5,8	22,1	36,83
53-3с/2022Н	Рассолычник Ленинградский (перловка)	20	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	6,24	8,22	78,9	98,64
295/331/2017М	Котлета куриная с соусом	33	90/20	100/20	11,28	12,53	12,55	13,94	6,70	7,44	184,87	205,41
203/2017М	Макароны отварные с маслом	12	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
360/2017М	Кисель из повидла	8	200	200	0,1	0,1	0	0	21,07	21,07	84,7	84,7
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	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		820	960	27,15	31,65	23,74	27,38	119,16	135,67	799,22	916,58
	Норма обеда по СанПиН		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