



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

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

Неделя 1/ день 8

№	Наименование	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/		У	Энергет. ценность ккал				
			7-11 лет	12-18 лет	Ж	У			7-11 лет	12-18 лет		
182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	18	200	250	8,25	10,31	5,26	6,57	35,40	44,25	221,94	277,37
П.Т	Печенье топленое молоко	6	40	40	5,2	5,2	6	6	12,3	12,3	124	124
14/2017м	Масло порционными	10	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
54-Эм/2022м	Чай с лимонном и сахаром	10	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого		500,0	550,0	18,5	20,6	19,0	20,3	82,6	91,4	572,4	627,8
	Норма завтрака по СанПиН 20% ± 5%		500	550	15,4-19,25	19-22,5	15,8-19,75	19-23	67,83-75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Обед

№	Наименование	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/		У	Энергет. ценность ккал				
			7-11 лет	12-18 лет	Ж	У			7-11 лет	12-18 лет		
71/2017м	Овощи в нарезке (помидор свежий)	20	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20
54-4с/2022м	Рассольник домашний	20	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	10,22	12,77	94,9	118,63
54-Эм/2022м	Голубцы ленивые	33	90	100	9,93	11,03	12,66	14,06	5,76	6,40	176,70	196,33
203/2017м	Макаронны отварные с маслом	12	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
342/2017м	Компот из свежих фруктов	8	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Итого	150	800	940	24,83	28,5	23,97	27,6	127,61	143,69	827,65	940,56
	Норма обеда по СанПиН 30% ± 5%		700	800	23,1-26,53	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,5	114,9-134,05	705-822,3	816-952