

10-ти Дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной 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		

Неделя 1/ День 9

182/2022м	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	18	200	250	8,26	10,38	10,97	13,71	34,62	43,27	270,25	337,99
209/2017м	Яйцо вареное вкрутую	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/2022г	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	18,3	20,4	16,2	18,9	74,3	82,9	515,9	583,6
	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

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	20	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7
54-23с/2022г	Свекольник со сметаной	20	200	250	3,99	4,9	5,4	6,4	10,7	13,4	107,0	130,2
261/2017м	Печень тушенная в соусе	28	90	100	11,93	13,26	10,10	11,23	3,17	3,52	166,50	185,00
125/2017м	Картофель отварной	17	150	180	3,03	3,63	5,94	7,12	20,98	25,18	157,5	189
54-1хн/2022г	Компот из сухофруктов	8	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Всего	150	790	930	26,01	29,83	25,98	31,84	100,78	114,26	762,90	887,32
	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	114,3-134,05	705-822,5	816-952