



10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающимися 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		
1		2										
<b>Неделя 1/ День 2</b>												

**Завтрак**

54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	20	200	250	6	7,5	11,18	13,97	24,1	30,13	221,1	276,27
3/2017м	Бутерброд с сыром	18	60	60	6,69	6,69	8,38	8,38	19,38	19,38	180,27	180,27
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	8	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>550</b>	<b>16,05</b>	<b>17,55</b>	<b>20,06</b>	<b>22,75</b>	<b>73,18</b>	<b>79,21</b>	<b>540,21</b>	<b>595,38</b>
	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**

52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	15	60	100	0,88	1,48	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	20	200	250	2,84	3,51	5,28	6,27	7,22	8,97	88,16	107,16
229/2017м	Рыба тушеная с овощами	31	90	100	12,7	14,11	8,9	9,88	6,3	7,5	156,1	175,36
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	17	150	180	3,7	4,43	4,8	5,86	36,5	43,8	203,5	244,2
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	40	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	<b>Итого</b>		<b>790</b>	<b>920</b>	<b>25,33</b>	<b>29,51</b>	<b>23,85</b>	<b>29,53</b>	<b>116,77</b>	<b>135,66</b>	<b>782,89</b>	<b>925,57</b>
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%		790	920	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,7	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952