

01 июня 2022г.

Утверждено:  
 Директор МКОУ Таловской СШ  
 Макетмова О.В.



**10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет**  
**День**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
182\2017 М	Каша овсяная молочная жидкая с сахаром и маслом	210	9,04	13,44	40,6	318
376\2017М	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
338\2017 М	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00
701\2017 М	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>11,94</b>	<b>14,16</b>	<b>80,04</b>	<b>494,6</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<b>Обед</b>						
71\2017М	Огурец свежий	60	0,35	0,05	0,95	6
88\2017 М	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,84	5,04	8,24	87,2
271\331\2017М	Котлета мясная домашняя с соусом	100	8,17	12,28	8,85	180
203\2017М	Макароны отварные с маслом	150	5,73	6,08	31,96	205,5
639\2017М	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701\2010 М	Хлеб пшеничный	20	2,45	0,42	9,73	58,5
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>21,04</b>	<b>24,21</b>	<b>104,18</b>	<b>726,9</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	<b>Всего</b>		<b>32,98</b>	<b>38,37</b>	<b>184,22</b>	<b>1221,5</b>
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410

*цена 141,12*

**10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 12-18 лет**  
**День**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
182\2017 М	Каша овсяная молочная жидкая с сахаром и маслом	250	11,3	16,8	50,75	397,5
376\2017М	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
338\2017 М	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00
701\2017 М	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>14,20</b>	<b>17,52</b>	<b>90,19</b>	<b>574,1</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
<b>Обед</b>						
71\2017М	Огурец свежий	100	0,58	0,08	1,58	10
88\2017 М	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,3	6,03	10,3	109
271\331\2017М	Котлета мясная домашняя с соусом	100	8,17	12,28	8,85	180
203\2017М	Макароны отварные с маслом	150	5,73	6,08	31,96	205,5
639\2017М	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701\2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>23,66</b>	<b>26,78</b>	<b>118,96</b>	<b>826,1</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
	<b>Всего</b>		<b>37,86</b>	<b>44,3</b>	<b>209,15</b>	<b>1400,2</b>
	Норма по СанПиНу ± 5%		45-54	45-55,2	191,5-229,8	1360-1632

*цена 141,12*