



07 июня 2022г.

**10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет  
5 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\2017M	Каша ячневая молочная жидкая с сахаром и маслом	220	7,31	10,98	49,18	325
376\2017M	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
338\2017 M	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00
701\2010 M	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>10,21</b>	<b>11,7</b>	<b>88,62</b>	<b>501,6</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>						
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
23\2017M	Нарезка овощная (огурец, помидор свежий)	30/30	0,05	0,05	3,04	7,2
132\2004 Л	Рассольник ленинградский (перловка)	200	2,7	8,6	16,38	135
297\331\2017M	Фрикадельки с соусом	100	10,43	7,98	9,03	150,50
203\2017M	Макароны отварные с маслом	150	5,73	6,08	31,96	205,5
639\2017M	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701\2010 M	Хлеб пшеничный	20	2,45	0,42	9,73	58,5
702\2010 M	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>23,86</b>	<b>23,47</b>	<b>114,59</b>	<b>746,4</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>34,074</b>	<b>35,17</b>	<b>203,21</b>	<b>1248</b>

Норма по СанПиНу ± 5%

*Итого 34,074, 35,17, 203,21, 1248*

38,5-46,2    39,5-47,4    167,5-201    1175-1410

**10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 12-18 лет  
5 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\2017M	Каша ячневая молочная жидкая с сахаром и маслом	250	8,306	12,48	55,88	369,31
376\2017M	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
338\2017 M	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00
701\2010 M	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>12,526</b>	<b>14,76</b>	<b>98,15</b>	<b>583,31</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

<b>Обед</b>						
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
23\2017M	Нарезка овощная (огурец, помидор свежий)	100	0,08	0,08	5,07	12,0
132\2004 Л	Рассольник ленинградский (перловка)	250	3,34	10,75	20,47	168,75
297\331\2017M	Фрикадельки с соусом	100	10,43	7,98	9,03	150,50
203\2017M	Макароны отварные с маслом	150	5,73	6,08	31,96	205,5
639\2017M	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701\2010 M	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
702\2010 M	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>26,46</b>	<b>27,20</b>	<b>132,80</b>	<b>858,4</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>38,99</b>	<b>41,964</b>	<b>230,946</b>	<b>1441,66</b>

Норма по СанПиНу ± 5%

*Итого 38,99, 41,964, 230,946, 1441,66*

45-54    45-55,2    191,5-229,8    1360-1632