

08 июня 2022г.



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

**6 день**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

**Завтрак**

182\2017 М	Каша овсяная молочная жидкая с сахаром и маслом	210	9,04	13,44	40,6	318
378\2017М	Чай с молоком	200	1,58	1,35	15,9	81
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>13,45</b>	<b>15,49</b>	<b>80,94</b>	<b>515,6</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

**Обед**

71\2017М	Огурец свежий	60	0,35	0,05	0,95	6
135\2004Л	Суп овощной со сметаной	250	2,6	6,9	12,8	125,3
492\2004	Плов с мясом кур	200	15,2	15,8	36,2	348
342\2011 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701\2010 М	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7
п.т.	Вафли "Хрустус"	27	0,8	1	23,2	106,2
	<b>Итого</b>	<b>797</b>	<b>23,41</b>	<b>24,57</b>	<b>128,29</b>	<b>836,45</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>36,86</b>	<b>40,06</b>	<b>209,23</b>	<b>1352,05</b>
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410

Цена 141,12 руб.

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

**6 день**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

**Завтрак**

182\2017 М	Каша овсяная молочная жидкая с сахаром и маслом	250	11,3	16,8	50,75	397,5
378\2017М	Чай с молоком	200	1,58	1,35	15,9	81
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>15,71</b>	<b>18,85</b>	<b>91,09</b>	<b>595,1</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

**Обед**

71\2017М	Огурец свежий	100	0,58	0,08	1,58	10
135\2004Л	Суп овощной со сметаной	250	2,6	6,9	12,8	125,3
492\2004	Плов с мясом кур	200	15,2	15,8	36,2	348
342\2011 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
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
п.т.	Вафли "Хрустус"	27	0,8	1	23,2	106,2
	<b>Итого</b>	<b>857</b>	<b>25,59</b>	<b>26,27</b>	<b>136,1</b>	<b>899,75</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>41,30</b>	<b>45,12</b>	<b>227,19</b>	<b>1494,85</b>
	Норма по СанПиНу ± 5%		45-54	45-55,2	191,5-229,8	1360-1632

Цена 141,12 руб.