



10 июня 2022г.

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

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

Завтрак

181\2017 М	Каша манная молочная с сахаром и маслом	250	6,94	12,18	48,13	330,68
14\2017М	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,00
686\2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	205	0,13	0,02	15,2	62
701\2017 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
	Итого	505	10,9	21,31	80,93	568,68
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

33\2011 М	Свекла отварная с растительным маслом	60	0,71	3,04	4,18	47,0
103\2011 М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,2	16,1	94
247\2011 М	Рыба тушеная с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112
171\2017М	Каша рассыпчатая пшеничная	130	5,92	6,50	34,71	211,25
389\2017М	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,8
701\2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7
	Итого	760	26,08	19,04	111,31	724,7
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		36,98	40,35	192,24	1293,38
	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
8 день**

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

Завтрак

181\2017 М	Каша манная молочная с сахаром и маслом	300	8,67	14,61	57,75	396,16
14\2017М	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,00
686\2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	205	0,13	0,02	15,2	62
701\2017 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
	Итого	555	12,63	23,74	90,55	634,16
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед

33\2011 М	Свекла отварная с растительным маслом	100	1,18	5,07	6,96	78,3
103\2011 М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,75	2,75	3,22	117,5
247\2011 М	Рыба тушеная с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112
171\2017М	Каша рассыпчатая пшеничная	180	13,85	9,00	48,06	292,50
389\2017М	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,8
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
	Итого	910	35,66	24,227	118,91	882,73
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
	Всего		48,29	47,967	209,46	1516,89
	Норма по СанПиНу ± 5%		45-54	45-55,2	191,5-229,8	1360-1632

Цена 141,12 руб.