

14 июня 2022г.



Утверждено.  
 Директор МКОУ Таловской ЦСЭ  
 Максимова О.В.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	9 день			Энергет. ценность
			Пищевые вещества/г/			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
182\2017М	Каша ячневая молочная жидкая с сахаром и маслом	220	7,31	10,98	49,18	325
338\2017 М	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00
376\2017М	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
701\2010 М	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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Обед			Энергет. ценность
			Пищевые вещества/г/			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
71\2017М	Огурец свежий	60	0,35	0,05	0,95	6
101\2017М	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,0	2,4	14,6	90,4
493\2004Л	Птица тушеная в сметанном соусе	100	8,697	8,133	2,836	119
203\2017М	Макароны отварные с маслом	150	5,73	6,08	31,96	205,5
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\2017 М	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>21,207</b>	<b>17,503</b>	<b>105,6</b>	<b>671,9</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>31,417</b>	<b>29,203</b>	<b>194,196</b>	<b>1173,5</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**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	9 день			Энергет. ценность
			Пищевые вещества/г/			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
182\2017М	Каша ячневая молочная жидкая с сахаром и маслом	250	8,306	12,48	55,88	369,31
338\2017 М	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00
376\2017М	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
701\2010 М	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>11,206</b>	<b>13,2</b>	<b>95,32</b>	<b>545,91</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Обед			Энергет. ценность
			Пищевые вещества/г/			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
71\2017М	Огурец свежий	100	0,58	0,08	1,58	10
101\2017М	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,5	3,0	18,3	113,0
493\2004Л	Птица тушеная в сметанном соусе	100	8,697	8,133	2,836	119
203\2017М	Макароны отварные с маслом	180	6,88	7,3	38,35	246,6
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\2017 М	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,16	0,56	21,75	109,5
	<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>25,667</b>	<b>21,133</b>	<b>127,7</b>	<b>820,8</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>36,873</b>	<b>34,333</b>	<b>223,056</b>	<b>1366,71</b>
	Норма по СанПиНу ± 5%		45-54	45-55,2	191,5-229,8	1360-1632

Цена 141,12 руб.