

15 июня 2022г.



Утверждено:
 Директор ИКОУ Таловской СШ
 Максимова О.В.

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

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

Завтрак

160\2017M	Суп молочный сладкий с макаронными изделиями	250	8,7	9,48	29,64	169,2
382\2017M	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6
14\2017M	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
п.т	Печенье	30	4,35	16,95	15,6	117
701\2010 M	Хлеб пшеничный	20	2,45	0,42	9,73	58,5
	Итого	510	19,65	37,64	72,68	529,3
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

23\2017M	Нарезка овощная (огурец, помидор свежий)	60	0,05	0,05	3,04	7,2
82\2017M	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,9	6,2	10,5	105,2
423\2004Л	Тфтели с соусом	100	6,96	16,11	11,61	223
171\2017M	Каша пшеничная с маслом	130	5,92	7,96	33,99	231,4
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
	Итого	740	19,80	31,04	113,30	815,0
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		39,454	68,68	185,98	1344,3

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
10 день

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

Завтрак

160\2017M	Суп молочный сладкий с макаронными изделиями	300	10,44	11,376	35,57	203,04
382\2017M	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6
14\2017M	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
п.т	Печенье	30	4,35	16,95	15,6	117
701\2010 M	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
	Итого	580	22,69	40,976	86,35	614,64
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед

23\2017M	Нарезка овощная (огурец, помидор свежий)	100	0,08	0,08	5,07	12,0
82\2017M	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,9	6,2	10,5	105,2
423\2004Л	Тфтели с соусом	100	6,96	16,11	11,61	223
171\2017M	Каша пшеничная с маслом	150	6,84	9,19	39,23	267
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
	Итого	830	22,68	33,85	132,66	928,8
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
	Всего		45,374	74,83	219,006	1543,44

Норма по СанПиНу ± 5%

45-54

45-55,2

191,5-229,8

1360-1632

Цена 141,12 руб.