

16 июня 2022г.

Утверждено:
 Директор МКОУ «Таловской СШ»
 Максимова О.В.



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

№ 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
376\2017М	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
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
	Итого	540	11,94	14,16	80,04	494,6
	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
88\2017 М	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,84	5,04	8,24	87,2
271\331\2017М	Котлета мясная домашняя с соусом	100	8,17	12,28	8,85	180
203\2017М	Макароны отварные с маслом	150	5,73	6,08	31,96	205,5
639\2017М	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701\2010 М	Хлеб пшеничный	20	2,45	0,42	9,73	58,5
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7
	Итого	740	21,04	24,21	104,18	726,9
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		32,98	38,37	184,22	1221,5
	Норма по СанПиНу ± 5%		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

№ 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
376\2017М	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
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
	Итого	580	14,20	17,52	90,19	574,1
	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
88\2017 М	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,3	6,03	10,3	109
271\331\2017М	Котлета мясная домашняя с соусом	100	8,17	12,28	8,85	180
203\2017М	Макароны отварные с маслом	150	5,73	6,08	31,96	205,5
639\2017М	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
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	880	23,66	26,78	118,96	826,1
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
	Всего		37,86	44,3	209,15	1400,2
	Норма по СанПиНу ± 5%		45-54	45-55,2	191,5-229,8	1360-1632

исена 144,12