

17 июня 2022г.

Утверждено:
 Директор МКОУ-Галовской СШ
 Максимова О.В.



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
182\2017М	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	250	8,52	13,31	53,44	369,31
15\2017М	Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,00
378\2017М	Чай с молоком	200	1,58	1,35	15,9	81
701\2017 М	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,54	96,8
	Итого	500	15,66	18,01	88,88	583,11
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед						
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Энергет. ценность
1	2	3	4	5	6	7
33\2011 М	Свекла отварная с растительным маслом	60	0,71	3,04	4,18	47,0
139\2004 Л	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,48	4,96	17,84	133,6
489\2004 Л	Рагу с птицей	200	14,4	11,64	23,28	278,4
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
	Итого	720	24,02	20,48	100,49	710,0
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		39,68	38,49	189,37	1293,06
	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
 2 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
182\2017М	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	300	10,22	15,97	64,12	443,17
15\2017М	Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,00
378\2017М	Чай с молоком	200	1,58	1,35	15,9	81
701\2017 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
	Итого	550	17,87	22,13	97,49	3163,13
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед						
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Энергет. ценность
1	2	3	4	5	6	7
33\2011 М	Свекла отварная с растительным маслом	100	1,18	5,07	6,96	78,3
139\2004 Л	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,6	6,2	22,3	167
489\2004 Л	Рагу с птицей	200	14,4	11,64	23,28	278,4
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
	Итого	830	27,56	25,417	114,91	834,0
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
	Всего		45,45	47,547	212,4	3997,16
	Норма по СанПиНу ± 5%		45-54	45-55,2	191,5-229,8	1360-1632

Итого 441,12