

20 июня 2022г.

Утверждено:
 Директор МКОУ "Таловской СШ"
 Максимова О.В.



10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет
3 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						
№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Энергет. ценность
71\2017М	Огурец свежий	60	0,35	0,05	0,95	6
103\2011 М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,2	16,1	94
493\2004Л	Птица тушеная в сметанном соусе	100	8,697	8,133	2,836	119
171\2017М	Каша рассыпчатая пшеничная	130	5,92	6,50	34,71	211,25
699\2004Л	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
701\2017 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
п.т.	печенье "Чоко-Пай"	30	1,44	5,29	14,27	110
	Итого	790	24,357	24,373	123,586	808,95
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		35,257	45,683	204,516	1377,63
	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

3 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						
№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Энергет. ценность
71\2017М	Огурец свежий	100	0,58	0,08	1,58	10
103\2011 М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,75	2,75	3,22	117,5
493\2004Л	Птица тушеная в сметанном соусе	100	8,697	8,133	2,836	119
171\2017М	Каша рассыпчатая пшеничная	180	13,85	9,00	48,06	292,50
699\2004Л	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
701\2017 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
п.т.	печенье "Чоко-Пай"	30	1,44	5,29	14,27	110
	Итого	940	33,697	27,563	129,036	939,6
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
	Всего		46,327	51,303	219,586	1573,76
	Норма по СанПиНу ± 5%		45-54	45-55,2	191,5-229,8	1360-1632

Цена 141,12 руб.