

21 июня 2022г.

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



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
160\2017М	Суп молочный сладкий с макаронными изделиями	250	8,7	9,48	29,64	169,2
382\2017М	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6
14\2017М	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,00
п.т	Печенье	30	4,35	16,95	15,6	117
701\2010 М	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
	Итого	520	19,63	37,52	77,59	426,4
	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	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
1	2	3	4	5	6	7
ТТК стр 610 сб. р. Лапшина	Зеленый горошек консервированный	60	1,8	2,34	3,78	42,12
101\2017М	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,0	2,4	14,6	90,4
247\2011 М	Рыба тушеная с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112
171\2017М	Каша рисовая рассыпая с маслом	130	3,07	6,31	31,85	226,87
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	750	21,9	16,99	111,1	722,4
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		41,53	54,51	188,65	1148,79
	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
4 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
160\2017М	Суп молочный сладкий с макаронными изделиями	300	10,44	11,376	35,57	203,04
382\2017М	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6
14\2017М	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,00
п.т	Печенье	30	4,35	16,95	15,6	117
701\2010 М	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						
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
1	2	3	4	5	6	7
ТТК стр 610 сб. р. Лапшина 2004	Зеленый горошек консервированный	100	3	3,9	6,3	70,2
101\2017М	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,5	3,0	18,3	113,0
247\2011 М	Рыба тушеная с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112
171\2017М	Каша рисовая рассыпая с маслом	150	3,54	7,28	36,75	261,77
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	880	26,02	21,79	129,3	867,3
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
	Всего		48,71	62,766	215,62	1481,91
	Норма по СанПиНу ± 5%		45-54	45-55,2	191,5-229,8	1360-1632

Цена 141,12 руб.