

24 июня 2022г.

Утверждено:
 Директор МКОУ Таловской СШ
 Макарова О.В.



10и- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет
7 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
376\2017М	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
701\2017 М	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
	Итого	490	13,34	16,58	83,08	537,91
	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
ТТК стр 610 сб. р. Лапшина 2004	Зеленый горошек консервированный	60	1,8	2,34	3,78	42,12
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
699\2004Л	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
701\2010 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
	Итого	730	26,43	21,14	99,62	722,82
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		39,77	37,72	182,7	1260,73
	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
7 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
376\2017М	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
701\2017 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
	Итого	550	16,36	20,8	96,59	649,17
	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
ТТК стр 610 сб. р. Лапшина 2004	Зеленый горошек консервированный	100	3	3,9	6,3	70,2
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
699\2004Л	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
701\2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,16	0,56	21,75	109,5
	Итого	840	30,01	24,16	115,3	828,1
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
	Всего		46,37	44,96	211,89	1477,27
	Норма по СанПиНу ± 5%		45-54	45-55,2	191,5-229,8	1360-1632

Цена 141,12 руб.