

Согласовано:

Нач. лагеря

Александрова Е.А.

24.06.2023

е меню для обеспечения двуразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1	2					

День 5

Завтрак						
182/2022м	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	200	7,80	10,80	37,10	272,80
399/2017м	Блинчики с повидлом 50/20	70	2,83	2,56	22,11	122,80
701/2010м	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого	530,0	15,6	14,0	98,6	578,2
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ±5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42
53-3с/2022н	Рассольник Ленинградский (перловка)	200	1,92	5,14	6,24	78,9
77/2/2022	Котлета куриная из п./ф. высокой степени готовности с соусом	100/20	11,28	12,55	6,70	184,87
331/2017м	Макаронны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-45/2022н	Чай жолудный каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08
701/2010 м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	770	26,11	27,36	103,84	764,9
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ±5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

150

Учено. все кно

Составлено
 Наг. с.с. п.р.а.
 № 11/01/2022
 Д.С.С.И.И.И.
 Д.С.С.И.И.И.

2022.06.20

Меню для обеспечения Аутрразовым питанием обучающихся возрастной 12-18 лет

№ п/п	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
День 5						
182/2022м	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	250	9,75	13,50	46,37	345,98
399/2017м	Блинички с повидлом 50/20	70	2,83	2,56	22,11	122,80
701/2010м	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28
54-2гн/2022м	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого	580,0	17,5	16,7	107,8	651,4
Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%						
		550	14-22,5	18-23	76,6-95,75	544-660
Обед						
24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,07	3,45	70,7
53-3с/2022н	Рассольник ленинградский (перловая)	250	2,4	6,24	8,22	98,64
77/2/2022	Котлета куриная из п./ф. высокой степени готовности с соусом	100/20	11,28	12,55	6,70	184,87
331/2017м	Макаронны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16
54-45/2022н	Чай холодный каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08
701/2010 м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	Итого	860	28,63	31,98	118,69	875,3
Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%						
		800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

Итого всего 150