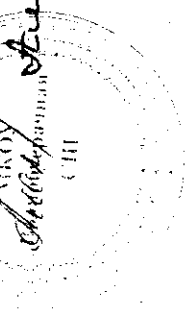


Сыроежкино

Нач. лагеря



Михайлов Е.А.

06.06.2023

меню для обеспечения двухразовым 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 4						

Завтрак

183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	200	9,05	11,36	31,3	263,64
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
382/2017м	Какао с молоком	200	4,18	3,54	17,58	118,9
	Итого	540	16,79	15,7	78	520,46
Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

707/1/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6
54-17с/2022н	Суп овощной со сметаной	200	1,66	3,31	14,2	93,27
289/2017м	Рагу с птицей	200	14,35	15,39	19,62	274,39
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	700	22,95	19,71	98,66	663,13
Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Легко едят 150

Соловьева
 Кат. ма. р. р. с.
 Институт питания
 Академии наук
 СССР

06.06.2023

! меню для обучающихся двукратным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вс. блюда 12-18 лет		Пищевые вещества		Энергет. ценность ккал
		Б	Ж	У	У	
1	2					
	День 4					

183/2017м	Каша молочная жирная гречневая с маслом и сахаром	250	11,31	14,2	39,12	329,52
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
382/2017м	Канно с молоком	200	4,18	3,54	17,58	118,9
	Итого	600	19,84	18,64	90,65	609,72
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вс. блюда 12-18 лет		Пищевые вещества		Энергет. ценность ккал
		Б	Ж	У	У	
	Обед					
70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10
54-17/2022м	Суп овощной со сметаной	250	2,02	3,81	18,67	117,09
289/2017м	Рагу с птицей	250	17,93	19,24	24,52	342,96
54-1м/2022м	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	800	27,21	24,1	108,71	759,52
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952