

Создана по:
 №1 от 09.06.2023
 Водопольская
 Школа №12

09.06.2023

Меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

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

День 7

Завтрак

182/2017м	Каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	220	8,00	10,20	37,40	274,03
П.Т	Приправ	40	2,44	5,73	28,44	145,33
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	96,52
54-4гн/2022н	Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62
	Итого	500	15,20	17,43	97,74	582,50
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,1	12,8
54-28с/2022н	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75	83
77/1/2022	Котлета рыбная из п.ф. высокой степени готовности	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9
171/2017м	Каша рисовая рассычатая с маслом	150	3,7	4,8	36,5	203,5
54-45/2022н	Чай жолодный каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	99,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	700	24,23	18,72	105,5	694,8
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Чистая вес 150

Согласовано:

Нач. центра

С.А. Сидорова

Сидорова С.А.

09.06.2023

Метод для обеспечения дефицита питания обучающихся возрастной г 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
		12-18 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	
1	2						12-18 лет
	день 7						12-18 лет

182/2017м	Каша молочная жидкая пшеница, с маслом и сахаром	250	9,10	11,60	42,50	311,40
П.Т	Гречка	40	2,40	5,73	28,44	145,33
701/2010м	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	144,78
54-4гн/2022н	Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62
	Итого	550	17,84	19,03	112,50	668,13
	Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
	Обед					

70/П1/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,1	12,8
54-28с/2022н	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75
7/1/2022	Котлета рыбная из п.ф. высокой степени готовности	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9
17/1/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	4,43	5,86	43,8	244,2
54-4с/2022н	Чай холодный маршале	200	0,16	0,08	7,18	30,08
701/2010 м	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	780	25,32	20,77	114,9	756,2
	Норма обеда по СанПиН 30% - 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

УВЕДОМЛЕНИЕ 150