

С. Маслов

Нач. центра

ФКОН

Школы № 10

16.06.2023

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

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

День 1

Завтрак

181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	220	8,03	10,97	26,88	226,45
П.Т	Печенье топленое молоко	40	5,2	6	12,3	124
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	96,52
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,68	15,94	109,56
	Итого	500	19,56	21,05	74,44	556,53

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
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,1	5,78	18,5	146,42
29/1/2017м	Плов из птицы	150	13,9	16,88	21,2	292,32
54-1жн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
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	700	25,94	23,67	104,54	734,21
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ±5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Цена меню 150.00

Смирнова  
 Нач. УЧ  
 (ИИ) Смирнова Е.А.

16.06.2023

меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной 12-18 лет FN  
 наименование блюда

№ рец. по сбор.	1	2	вес блюда		Пищевые вещества		Энергет. ценность
			12-18 лет	12-18 лет	Ж	12-18 лет	
День 1							
181/2017м		Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	250	9,15	12,47	33,60	283,23
П.Т		Пыльце тополиное молоко	40	5,2	6	12,3	124
701/2010м		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	144,78
379/2017м		Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,68	15,94	109,56
		Итого	550	22,26	22,75	90,82	661,57

Норма завтрака по СанПиН 20% ± 5%

12-18 лет	12-18 лет	18-23	12-18 лет
550	18-22,5	18-23	76,6-85,75
544-680			

Обед

№ рец. по сбор.	7071/2017м	54-7с/2022н	291/2017м	54-1хн/2022н	701/2010 м	702/2010 м	Итого	Норма обеда по СанПиН 30% ± 5%
	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	7,22	23,12	183,02		
	Плов из птицы	200	18,54	22,5	28,66	391,3		
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95		
	Итого	840	32,25	30,77	117,3	873,79		
	Норма обеда по СанПиН 30% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952		

УБРЕНО еееееее 150.00