



Согласовано:  
директор МКОУ Костаревская СШ  
М.В.Помазова

Утверждено  
начальник лагеря ЛОЛ "Солнышко"  
/И.А.Маркова

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

19.06.2023

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

Неделя 1/ день 2

Завтрак

54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	220	10,6	12,29	23,51	243,21
П.Т	Пряник	40	2,44	5,73	28,44	145,33
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	96,52
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого	500	16,40	18,42	81,65	527,38
	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
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,84	5,28	7,22	88,16
77/1/2022	Котлета рыбная из п/ф высокой степени готовности с соусом	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9
54-3сс/2022н	Картофель отварной	150	3,03	5,94	20,98	157,5
125/2017м	Сок фруктовый	200	1	0	24,62	136,48
389/2017м	Хлеб пшеничный	40	2,31	0,72	16,02	79,80
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
702/2010 м	Итого	760	24,88	25,03	102,51	776,21
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Согласовано:  
директор МКОУ Костаревская СШ  
М.В.Помазова

Утверждено  
начальник лагеря ЛОЛ "Солнышко"  
/И.А.Маркова

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной г 12-18 лет

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

Неделя 1/ день 2

54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	250	12,04	13,97	26,71	276,37
П.Т	Пряник	40	2,40	5,73	28,44	145,33
701/2010м	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	144,78
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого	550	19,38	20,30	94,51	608,80
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,07	3,45	70,7
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,51	6,27	8,97	107,16
77/1/2022	Котлета рыбная из п/ф высокой степени готовности с соусом	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9
54-3сс/2022н	Картофель отварной	180	3,63	7,12	25,18	189
125/2017м	Сок фруктовый	200	1	0	24,62	136,48
389/2017м	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
702/2010 м	Итого	850	27,32	29,87	115,18	881,59
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952