



Согласовано:  
Директор МКОУ

*Ташақ / Ташақова М. В.*



Утверждено:  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
*Ташақ / Кортгожко Е.Ю.*

**Перспективное меню**

**для детских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием**

**Июнь 2022 г.**

Меню составлено на основании:

- Сборник рецептов и кулинарных изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В. Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Сборник технических нормативов. ФГБУ НИЦД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Сууряхин И.М., Тутельян В.А.

под

**дневное меню для обеспечения двухразовым питанием возрастной группы 7-11 лет**



Согласовано:  
Директор МКОУ

*Директор* / *Директор МКОУ*



Утверждено:  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
*Директор* / Коргоножко Е.Ю.

10н- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет  
Цель:

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	Ж	У	Ж	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<b>Завтрак</b>									
182\2017 М	Каша овсяная молочная жидкая с сахаром и маслом	210	9,04	13,44	40,6				318
376\2017М	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15				60
338\2017 М	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80				44,00
701\2017 М	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64				72,6
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>11,94</b>	<b>14,16</b>	<b>80,04</b>				<b>494,6</b>
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75				470-587,5

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	Ж	У	Ж	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<b>Обед</b>									
71\2017М	Огурец свежий	60	0,35	0,05	0,95				6
88\2017 М	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,84	5,04	8,24				87,2
271\331\2017М	Котлета мясная домашняя с соусом	100	8,17	12,28	8,85				180
203\2017М	Макаронны отварные с маслом	150	5,73	6,08	31,96				205,5
639\2017М	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4				124
701\2010 М	Хлеб пшеничный	20	2,45	0,42	9,73				58,5
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05				65,7
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>21,04</b>	<b>24,21</b>	<b>104,18</b>				<b>726,9</b>
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25				705-822,5
	<b>Всего</b>		<b>32,98</b>	<b>38,37</b>	<b>184,22</b>				<b>1221,5</b>
	Норма по СанПиН ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201				1175-1410





Согласовано:  
Директор МКОУ

*Тарас / Александр М. В.*



Утверждено:  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

*Коргоножко Е. Ю.*

**10н- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет**  
**2 день**

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пшенище вешества/г				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	6	
	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
182/2017М	Каша молочная жидкая пшеница с маслом и сахаром	250	8,52	13,31	53,44	369,31	
153/2017М	Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,00	
378/2017М	Чай с молоком	200	1,58	1,35	15,9	81	
701/2017 М	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,54	96,8	
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>15,66</b>	<b>18,01</b>	<b>88,88</b>	<b>583,11</b>	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	
<b>Обед</b>							
33/2011 М	Свекла отварная с растительным маслом	60	0,71	3,04	4,18	47,0	
139/2004 Л	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,48	4,96	17,84	133,6	
489/2004 Л	Рагу с грибами	200	14,4	11,64	23,28	278,4	
342/2011 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7	
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>24,02</b>	<b>20,48</b>	<b>100,49</b>	<b>710,0</b>	
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	
	<b>Всего</b>		<b>39,68</b>	<b>38,49</b>	<b>189,37</b>	<b>1293,06</b>	
	<b>Норма по СанПин ± 5%</b>		<b>38,5-46,2</b>	<b>39,5-47,4</b>	<b>167,5-201</b>	<b>1175-1410</b>	



Согласовано:  
Директор МКОУ

*Аманжол*



Утверждено:  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

*Аманжол* / Коргонжоко Е.Ю.

10н- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет  
3 день

№ рец. по сбор	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	Ж	У	Ж	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<b>Завтрак</b>									
181\2017 М	Каша манная молочная с сахаром и маслом	250	6,94	12,18	48,13			330,68	
14\2017М	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13			66,00	
686\2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	205	0,13	0,02	15,2			62	
701\2017 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47			110	
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>10,9</b>	<b>21,31</b>	<b>80,93</b>			<b>568,68</b>	
	Норма завтрака по СанПин 20% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75			470-587,5	

№ рец. по сбор	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	Ж	У	Ж	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<b>Обед</b>									
71\2017М	Огурец свежий	60	0,35	0,05	0,95			6	
103\2011 М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,2	16,1			94	
493\2004Л	Птица тушеная в сметанном соусе	100	8,697	8,133	2,836			119	
171\2017М	Каша рассыпчатая пшеничная	130	5,92	6,50	34,71			211,25	
699\2004Л	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2			93	
701\2017 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47			110	
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05			65,7	
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>22,917</b>	<b>19,083</b>	<b>109,316</b>			<b>698,95</b>	
	Норма обеда по СанПин 30% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25			705-822,5	
	<b>Всего</b>	<b>33,817</b>	<b>40,393</b>	<b>190,246</b>	<b>1267,63</b>			<b>1175-1410</b>	
	Норма по СанПин ± 5%	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410				





Согласовано:  
Директор МКОУ

*Александр Александрович М.В.*



Утверждено:  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
*Александр Александрович М.В.* Коргоножко Е.Ю.

**10н- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет 4 день**

№ рецеп. по сбор.	1	Наименование блюда	2	Выход	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность.
					Б	Ж	У	7	
	1			3					
<b>Завтрак</b>									
160\2017М		Суп молочный сладкий с макаронными изделиями		250	8,7	9,48	29,64	169,2	
382\2017М		Какао с молоком		200	4,07	3,54	17,58	118,6	
14\2017М		Масло порционное		10	0,08	7,25	0,13	66,00	
п.т		Печенье		30	4,35	16,95	15,6	117	
701\2010 М		Хлеб пшеничный		30	2,43	0,3	14,64	72,6	
		<b>Итого</b>		<b>520</b>	<b>19,63</b>	<b>37,52</b>	<b>77,59</b>	<b>426,4</b>	
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

**Обед**

ТТК стр 610 сб. р. Лапшина 2004		Зеленый горошек консервированный		60	1,8	2,34	3,78	42,12	
101\2017М		Суп картофельный с крупой (пшено)		200	2,0	2,4	14,6	90,4	
247\2011 М		Рыба тушеная с овощами		100	10,6	5,1	5,6	112	
171\2017М		Каша рисовая рассыпчатая с маслом		130	3,07	6,31	31,85	226,87	
342\2011 М		Компот из свежих плодов		200	0,1	0,2	27,5	112,7	
701\2010 М		Хлеб пшеничный		30	2,43	0,3	14,64	72,6	
702\2010 М		Хлеб ржано-пшеничный		30	1,9	0,34	13,05	65,7	
		<b>Итого</b>		<b>750</b>	<b>21,9</b>	<b>16,99</b>	<b>111,1</b>	<b>722,4</b>	
		Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	
		<b>Всего</b>			<b>41,53</b>	<b>54,51</b>	<b>188,65</b>	<b>1148,79</b>	
		Норма по СанПину ± 5%			<b>38,5-46,2</b>	<b>39,5-47,4</b>	<b>167,5-201</b>	<b>1175-1410</b>	





Согласовано:  
 Директор МКОУ  
*Людмила Николаевна*

Утверждено:  
 Директор ООО "Бизнес-Консалтинг"  
*Е.Ю. Коргоножко* Е.Ю.

10-дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет  
 5 день

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
182\2017М	Каша ячневая молочная жидкая с сахаром и маслом	220	7,31	10,98	49,18	325	
376\2017М	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	
338\2017 М	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
701\2010 М	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>10,21</b>	<b>11,7</b>	<b>88,62</b>	<b>501,6</b>	
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	
<b>Обед</b>							
23\2017М	Нарезка овощная (огурец, помидор свежий)	30/30	0,05	0,05	3,04	7,2	
132\2004 Л	Рассольник ленинградский (перловка)	200	2,7	8,6	16,38	135	
297\331\2017М	Фрикадельки куриные с соусом	100	10,43	7,98	9,03	150,50	
203\2017М	Макаронны отварные с маслом	150	5,73	6,08	31,96	205,5	
639\2017М	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	
701\2010 М	Хлеб пшеничный	20	2,45	0,42	9,73	58,5	
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>23,86</b>	<b>23,47</b>	<b>114,59</b>	<b>746,4</b>	
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	
	<b>Всего</b>	<b>34,074</b>	<b>35,17</b>	<b>203,21</b>	<b>1248</b>		
	<b>Норма по СанПиНу ± 5%</b>	<b>38,5-46,2</b>	<b>39,5-47,4</b>	<b>167,5-201</b>	<b>1175-1410</b>		





Утверждено:  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 [Signature]



Согласовано:  
 Директор МКОУ  
 [Signature]

10н- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет  
 6 День

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/g						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	Ж	У	Ж	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<b>Завтрак</b>									
182\2017 М	Каша овсяная молочная жидкая с сахаром и маслом	210	9,04	13,44	40,6				318
378\2017 М	Чай с молоком	200	1,58	1,35	15,9				81
338\2017 М	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80				44,00
701\2017 М	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64				72,6
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>13,45</b>	<b>15,49</b>	<b>80,94</b>				<b>515,6</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	80,94				470-587,5
<b>Обед</b>									
71\2017 М	Огурец свежий	60	0,35	0,05	0,95				6
135\2004 Л	Суп овощной со сметаной	250	2,6	6,9	12,8				125,3
492\2004	Плов с мясом кур	200	15,2	15,8	36,2				348
342\2011 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5				112,7
701\2010 М	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64				72,6
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05				65,7
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>22,61</b>	<b>23,57</b>	<b>105,09</b>				<b>730,25</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25				705-822,5
	<b>Всего</b>		<b>36,06</b>	<b>39,06</b>	<b>186,03</b>				<b>1245,85</b>
	Норма по СанПин ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201				1175-1410







Согласовано:  
Директор МКОУ

*Людмила Павлова*

Утверждено:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
*Елена Кортоножко* / Кортоножко Е.Ю.



10н- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет  
8 день

№ рец. по сбор	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г					Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Завтрак</b>								
181\2017 М	Каша манная молочная с сахаром и маслом	250	6,94	12,18	48,13	330,68		
14\2017М	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,00		
686\2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	205	0,13	0,02	15,2	62		
701\2017 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110		
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>10,9</b>	<b>21,31</b>	<b>80,93</b>	<b>568,68</b>		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		
<b>Обед</b>								
33\2011 М	Свекла отварная с растительным маслом	60	0,71	3,04	4,18	47,0		
103\2011 М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,2	16,1	94		
247\2011 М	Рыба тушеная с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112		
171\2017М	Каша рассыпчатая пшеничная	130	5,92	6,50	34,71	211,25		
389\2017М	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,8		
701\2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110		
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7		
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>26,08</b>	<b>19,04</b>	<b>111,31</b>	<b>724,7</b>		
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		
	<b>Всего</b>	<b>36,98</b>	<b>40,35</b>	<b>192,24</b>	<b>1293,38</b>			
	Норма по СанПин ± 5%	<b>38,5-46,2</b>	<b>39,5-47,4</b>	<b>167,5-201</b>	<b>1175-1410</b>			





Утверждено:  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 [Подпись] Коргоножко Е.Ю.

Согласовано:  
 Директор МКОУ  
 [Подпись] А.С. Сапаржанов

10н- дневное меню для обеспечения двукратным питанием детей возрастной группы 7-11 лет  
 7 день

№ рощ. по сбор.	1	Наименование блюд	2	Выход	Пшеничные вещества/г				Энергет. ценность
					Б	Ж	У	6	
				3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>									
182/2017М		Каша молочная жидкая пшеница с маслом и сахаром		250	8,52	13,31	53,44	369,31	
15/2017М		Сыр порционно		10	2,32	2,95	0,00	36,00	
376/2017М		Чай с сахаром		200	0,07	0,02	15	60	
701/2017 М		Хлеб пшеничный		30	2,43	0,3	14,64	72,6	
		<b>Итого</b>		<b>490</b>	<b>13,34</b>	<b>16,58</b>	<b>83,08</b>	<b>537,91</b>	
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

ТТК стр 610 сб. р. Липиана 2004	1	Наименование блюд	2	Выход	Обел				Энергет. ценность
					Б	Ж	У	6	
				3	4	5	6	7	
				30	3,75	1,86	17,47	110	
				30	1,9	0,34	13,05	65,7	
				730	26,43	21,14	99,62	722,82	
		Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	
		<b>Всего</b>		<b>39,77</b>	<b>37,72</b>	<b>182,7</b>	<b>1260,73</b>		
		Норма по СанПин ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410		



Согласовано:  
 Директор МКОУ

*Людмила Александровна Мельникова*

Утверждено:  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

*Евгений Александрович Кортоножко* Е.Ю.



10-дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет  
 8 день

№ рецеп. по сбор	Наименование блюда	Выход	Питательные вещества/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
181\2017 М	Каша манная молочная с сахаром и маслом	250	6,94	12,18	48,13	330,68
14\2017 М	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,00
686\2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	205	0,13	0,02	15,2	62
701\2017 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>10,9</b>	<b>21,31</b>	<b>80,93</b>	<b>568,68</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

№ рецеп. по сбор	Наименование блюда	Выход	Питательные вещества/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
33\2011 М	Сметана отварная с растительным маслом	60	0,71	3,04	4,18	47,0
103\2011 М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,2	16,1	94
247\2011 М	Рыба тушеная с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112
171\2017 М	Каша рассыпчатая пшеничная	130	5,92	6,50	34,71	211,25
389\2017 М	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,8
701\2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>26,08</b>	<b>19,04</b>	<b>111,31</b>	<b>724,7</b>
	Норма обеда по СанПин 30%± 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	<b>Всего</b>		<b>36,98</b>	<b>40,35</b>	<b>192,24</b>	<b>1293,38</b>
	Норма по СанПину ± 5%		<b>38,5-46,2</b>	<b>39,5-47,4</b>	<b>167,5-201</b>	<b>1175-1410</b>



Согласовано:  
Директор МКОУ

*Анна Александровна*

Утверждено:  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
*Ирина / Кортоложко Е.Ю.*



10н- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет  
9 день

№ рец. по обор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
182\2017М	Каша ячневая молочная жидкая с сахаром и маслом	220	7,31	10,98	49,18	325
338\2017 М	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00
376\2017М	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
701\2010 М	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>10,21</b>	<b>11,7</b>	<b>88,62</b>	<b>501,6</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	<b>500</b>	<b>15,4-19,25</b>	<b>15,8-19,75</b>	<b>67-83,75</b>	<b>470-587,5</b>
<b>Обед</b>						
71\2017М	Огурец свежий	60	0,35	0,05	0,95	6
101\2017М	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,0	2,4	14,6	90,4
493\2004Л	Птица тушеная в сметанном соусе	100	8,697	8,133	2,836	119
203\2017М	Макароны отварные с маслом	150	5,73	6,08	31,96	205,5
342\2011 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701\2010 М	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
702\2017 М	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>21,207</b>	<b>17,503</b>	<b>105,6</b>	<b>671,9</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	<b>700</b>	<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-26,95</b>	<b>100,5-117,25</b>	<b>705-822,5</b>
	<b>Всего</b>	<b>31,417</b>	<b>29,203</b>	<b>194,196</b>	<b>1173,5</b>	<b>1173,5</b>
	Норма по СанПин ± 5%	<b>38,5-46,2</b>	<b>39,5-47,4</b>	<b>167,5-201</b>	<b>1175-1410</b>	<b>1175-1410</b>





Согласовано:  
Директор МКОУ

*Александрович*

Утверждено:  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
*Кортоложко Е.Ю.*

10н- дневное меню для обеспечения двухразовым питанием детей возрастной группы 7-11 лет  
10 день

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г					Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	
160/2017М	Суп молочный сладкий с макаронными изделиями	250	8,7	9,48	29,64			169,2
382/2017М	Кавказ с молоком	200	4,07	3,54	17,58			118,6
14/2017М	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13			66,00
п.т	Печенье	30	4,35	16,95	15,6			117
701/2010 М	Хлеб пшеничный	20	2,45	0,42	9,73			58,5
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>19,65</b>	<b>37,64</b>	<b>72,68</b>			<b>529,3</b>
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75			470-587,5

**Завтрак**

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г					Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	
23/2017М	Нарска овощная (огурец, помидор свежий)	60	0,05	0,05	3,04			7,2
82/2017М	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,9	6,2	10,5			105,2
423/2004Л	Тфтели с соусом	100	6,96	16,11	11,61			223
171/2017М	Каша пшеница с маслом	130	5,92	7,96	33,99			231,4
639/2017М	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4			124
701/2010 М	Хлеб пшеничный	20	2,45	0,42	9,73			58,5
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05			65,7
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>19,80</b>	<b>31,04</b>	<b>113,30</b>			<b>815,0</b>
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25			705-822,5
	<b>Всего</b>	<b>39,454</b>	<b>68,68</b>	<b>185,98</b>				<b>1344,3</b>

**Обед**

Норма по СанПиНу ± 5%      38,5-46,2      39,5-47,4      167,5-201      1175-1410



