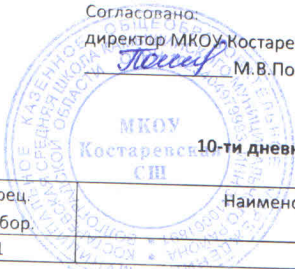


Согласовано:  
 директор МКОУ Костаревская СШ  
 М.В.Помазова

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



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	

Неделя 1/ день 3

Завтрак

182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	220	9,07	5,78	40,22	244,13
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
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	500,0	17,7	12,2	82,4	508,2
	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
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	4,6	4,9	10,1	102,63
77/6/2022	Котлеты мяскокапустные из п/ф высокой степени готовности	100	9,93	12,66	5,76	176,70
54-21г/2022н	Горошница	150	6,93	6,33	28,6	199,09
342/2017м	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
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	760	28,22	25,03	118,5	814,3
	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 блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	

Неделя 1/ день 3

182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	10,31	6,57	44,25	277,37
П.Т	Печенье топленое молоко	40	5,2	6	12,3	124
701/2010м	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	144,78
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	550,0	20,6	13,2	96,1	589,7
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)	100	1,12	0,1	3,5	20
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	5,7	6,1	12,7	132,7
77/6/2022	Котлеты мяскокапустные из п/ф высокой степени готовности	100	9,93	12,66	5,76	176,70
54-21г/2022н	Горошница	180	8,32	7,59	34,32	238,87
342/2017м	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	Итого	860	31,78	27,7	133,1	914,3
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952