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 на 08.09.2023

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	ккал
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	Неделя 1/ день 6					
		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
		Обед				
70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6
54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3,39	3,6	10,84	89,32
291/2017м	Плов из птицы	150	13,9	16,88	21,2	292,32
54-1хн/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
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	**700**	**24,23**	**21,49**	**96,88**	**677,11**
	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
			Б	Ж	У	ккал
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
	Неделя 1/ день 6					
		завтрак				
181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	250	9,15	12,47	33,60	283,23
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
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%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
		Обед				
70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10
54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	4,23	4,5	13,55	111,65
291/2017м	Плов из птицы	200	18,54	22,5	28,66	391,3
54-1хн/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
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	**840**	**30,03**	**28,05**	**107,73**	**802,42**
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952