

Согласовано:
директор МКОУ Костаревская СШ
Помазова
М.В.Помазова

Утверждено
начальник лагеря ЛОЛ "Солнышко"
Маркова
/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 | |
| 1 | 2 | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет |

Неделя 1/ день 9

завтрак

| | | | | | | |
|--------------|---|-------|---------|-------|------------|---------|
| 182/2022м | Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром | 250 | 10,38 | 13,71 | 43,27 | 337,99 |
| 399/2017м | Блинчики с повидлом 50/20 | 70 | 2,83 | 2,56 | 22,11 | 122,80 |
| 701/2010м | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 140,28 |
| 54-2гн/2022н | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 10,38 | 42,32 |
| | Итого | 580,0 | 18,2 | 16,9 | 104,7 | 643,4 |
| | 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 |
| 54-7с/2022н | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 6,45 | 7,22 | 23,12 | 183,02 |
| 77/4/2022 | Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени готовности, с маслом | 100/5 | 12,83 | 12,97 | 10,27 | 209,13 |
| 125/2017м | Картофель отварной | 180 | 3,63 | 7,12 | 25,18 | 189 |
| 54-1хн/2022н | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| 701/2010м | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 |
| 702/2010м | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |
| | Всего | 935 | 29,93 | 28,47 | 130,83 | 913,6 |
| | Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5% | 800 | 27-31,5 | 27-32,2 | 114,9-134,05 | 816-952 |

Согласовано:
директор МКОУ Костаревская СШ
Помазова
М.В.Помазова

Утверждено
начальник лагеря ЛОЛ "Солнышко"
Маркова
/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 | |
| 1 | 2 | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет |

Неделя 1/ день 9

Завтрак

| | | | | | | |
|--------------|---|-------|------------|------------|----------|-----------|
| 182/2022м | Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром | 200 | 8,26 | 10,97 | 34,62 | 270,25 |
| 399/2017м | Блинчики с повидлом 50/20 | 70 | 2,83 | 2,56 | 22,11 | 122,80 |
| 701/2010м | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 140,28 |
| 54-2гн/2022н | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 10,38 | 42,32 |
| | Итого | 530,0 | 16,0 | 14,1 | 96,1 | 575,7 |
| | 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 (помидор) | 60 | 0,67 | 0,06 | 2,1 | 12,8 |
| 54-7с/2022н | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5,1 | 5,78 | 18,5 | 146,42 |
| 77/4/2022 | Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени готовности, с маслом | 100/5 | 12,83 | 12,97 | 10,27 | 209,13 |
| 125/2017м | Картофель отварной | 150 | 3,03 | 5,94 | 20,98 | 157,5 |
| 54-1хн/2022н | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| 701/2010м | 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 |
| | Всего | 795 | 28,09 | 25,70 | 115,67 | 815,3 |
| | Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5% | 700 | 23,1-26,95 | 23,7-26,95 | 100,5-117,25 | 705-822,5 |