

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "СШ № 27" г. Новая Адыгея

Документ № 1  
Галамова М.А.



Возрастная категория 7-11 лет

Меню

1 неделя

Пример пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник</b>							
	Каша «Дружба»	200	6	9,8	24,1	168,9	54-16к-2020
	Ябло отварное	1/40	5,08	4,6	0,28	62,8	139-Перев. 2008 г.
	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	300-Перев. 2008 г.
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	306-Моксон. 2015г.
	Фрукты свежие:	100	0,8	0,8	19,6	88	
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>15,45</b>	<b>15,86</b>	<b>81,36</b>	<b>490,86</b>	<b>69,65</b>
<b>Цена: 69,65</b>							
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,95	79,03	45-Перев. 2008 г.
	Фрикадельки из кур	95	13,7	14,9	7,3	190,7	410-Перев. 2013 г.
	Рис отварной	150	3,8	5,08	40,2	225,1	224-Перев. 2008 г.
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	
	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	
	Овощи по сезону	60	0,66	0,06	1,44	9,6	
	<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>24,48</b>	<b>24,01</b>	<b>105,43</b>	<b>718,95</b>	<b>100,57</b>
<b>Цена: 100,57</b>							
	Кондитерское изделие промышленного производства (длинки)	100	3,6	8,7	41,87	172	
	Напиток (груши промышленного производства)	200	0,63	-	40,15	157,22	
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>4,23</b>	<b>8,7</b>	<b>82,02</b>	<b>329,22</b>	<b>34,03</b>
<b>Цена: 34,03</b>							
<b>Итого за день:</b>		<b>1665</b>	<b>44,16</b>	<b>48,57</b>	<b>268,81</b>	<b>1539,03</b>	

Возрастная категория 12 лет и старше



Пример пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник</b>							
	Каша «Дружба»	255	8	10,8	30,1	253,4	54-16к-2020
	Ябло отварное	1/40	5,08	4,6	0,28	62,8	139-Перев. 2008 г.
	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	300-Перев. 2008 г.
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	306-Моксон. 2015г.
	Фрукты свежие:	100	0,8	0,8	19,6	88	
	<b>Итого:</b>	<b>655</b>	<b>17,45</b>	<b>16,86</b>	<b>87,36</b>	<b>575,36</b>	<b>79,11</b>
<b>Цена: 79,11</b>							
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	45-Перев. 2008 г.
	Фрикадельки из кур	105	15,3	16,29	8,15	213,07	410-Перев. 2013 г.
	Рис отварной	150	4,56	6,09	48,24	270,12	224-Перев. 2008 г.
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	
	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш	40/40	4,6	0,88	40,32	163,2	246-Перев. 2008 г.
	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	
	<b>Итого:</b>	<b>885</b>	<b>28,5</b>	<b>27,45</b>	<b>132,42</b>	<b>848,48</b>	<b>112,41</b>
<b>Цена: 112,41</b>							
	Кондитерское изд. пром. производства (длинки)	100	2,6	2,7	41,87	172	
	Напиток (груши промышленного производства)	200	0,63	-	40,15	157,22	
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>3,23</b>	<b>2,7</b>	<b>82,02</b>	<b>329,22</b>	<b>34,03</b>
<b>Цена: 34,03</b>							
<b>Итого за день:</b>		<b>1840</b>	<b>49,18</b>	<b>47,01</b>	<b>301,8</b>	<b>1753,06</b>	