

Утверждено
приказом директора
от 09.09.2023 г. № 186 -ОД
ГКОУ "Школа № 92"



Примерное меню

для обучающихся Государственного казенного общеобразовательного учреждения

«Школа № 92»

(2-х разовое)

с 12 до 18 лет

на 2023-2024 учебный год

ПОНЕДЕЛЬНИК ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

№ РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГРАММАХ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ(ККАЛ.)	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
ЗАВТРАК						
173	КАША ВЯЗКАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	180/5	266,93	7,32	11,56	33,15
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	170,5	6,89	8,65	16,31
379	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ	200	100,6	3,16	2,66	15,94
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	85,7	2,4	0,8	16,7
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	130	61,1	0,52	0,52	12,74
ВСЕГО:		610	684,83	20,29	24,19	94,84
ОБЕД						
103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАК. ИЗДЕЛИЯМИ И ЦЫПЛЕНКОМ	250/25	173,25	7,37	6,86	17,45
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180/60	366,4	20,34	12,56	42,88
12/2014г.	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	80	76,44	2,31	4,95	6,43
389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	105,6	1	0	25,4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	144,8	5,28	0,96	1,84
	ПЕЧЕНЬЕ МОЛОЧНОЕ	20	92	1,4	3,6	13,4
ВСЕГО		895	958,49	37,7	28,93	107,4
ИТОГО		1505	1643,32	57,99	53,12	202,24

ВТОРНИК ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
№ РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГРАММАХ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ(ККАЛ.)	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
ЗАВТРАК						
215	ОМЛЕТ ПАРОВОЙ	175/5	386,18	18,56	32,37	4,81
386	ЙОГУРТ	110	96,8	3,3	3,85	12,43
375/376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	60	0,07	0,02	15
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	128,55	3,6	1,2	25,05
ВСЕГО		550	671,53	25,53	37,44	57,29
ОБЕД						
88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	250/25	144,25	6,4	8,95	7,9
250	БЕФСТРОГАНОВ	50/50	290	15,2	23,1	5,12
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	164,7	3,68	5,76	24,53
47	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	80	68,56	1,37	4	6,77
648 Л.	КИСЕЛЬ	200	162	0	0	42,2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	144,8	5,28	0,96	1,84
ВСЕГО		915	962,31	31,91	42,77	84,54
ИТОГО		1465	1635,83	57,47	80,2	142,03

СРЕДА ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
№ РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГРАММАХ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ(ККАЛ.)	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
ЗАВТРАК						
120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАК. ИЗДЕЛИЯМИ	250	150	5,45	4,73	17,95
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	157	5,8	8,3	14,83
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	118,6	4,06	3,54	17,56
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	85,7	2,4	0,8	16,7
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	140	65,8	0,56	0,42	14,42
ВСЕГО		680	577,1	18,27	17,79	81,46
ОБЕД						
82	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ, КАПУСТОЙ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/25/10	178,85	6,7	10,9	11,27
227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ТРЕСКА)	100	152,72	17,29	8,87	0,83
143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	255,6	3,19	19,78	15,48
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	132,8	0,66	0,08	32
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	144,8	5,28	0,96	1,84
	ВАФЛИ КОНДИТЕРСКИЕ	20	104	1,12	5,54	12,12
ВСЕГО		865	968,77	34,24	46,13	73,54
ИТОГО		1545	1545,87	52,51	63,92	155,00

ЧЕТВЕРГ ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
№ РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГРАММАХ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ(ККАЛ.)	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
ЗАВТРАК						
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/20	449,02	29,61	20,33	36,83
375/376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	60	0,06	0,02	15
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	128,55	3,6	1,2	25,05
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	130	61,1	0,52	0,52	12,74
ВСЕГО		570	698,67	33,79	22,07	89,62
ОБЕД						
104/105	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	155,03	7,17	5,71	15,57
268	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	312,72	15	22	13,01
203	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	187,56	6,79	0,79	38,3
101 Л.	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	80	75,2	1,12	4,32	7,2
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	114,6	0,16	0,16	27,88
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	144,8	5,28	0,96	1,84
ВСЕГО		915	989,91	35,51	33,94	103,79
ИТОГО		1485	1688,58	69,3	56,01	193,41

ПЯТНИЦА ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
№ РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГРАММАХ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ(ККАЛ.)	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
ЗАВТРАК						
174	КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	175/5	264,6	5,4	9,76	38,65
209	ЯЙЦО ВАРЕНое	40	63	5,08	4,6	0,28
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	102	1,77	5,62	11,17
379	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ	200	100,6	3,16	2,66	15,94
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	85,7	2,4	0,8	16,7
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	140	65,8	0,56	0,42	14,42
ВСЕГО		630	681,7	18,37	23,85	97,15
ОБЕД						
96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/25/10	182,35	6,9	11,08	12,32
294	КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ	100	354	15,9	24,96	16,58
321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	138,6	3,67	6,62	14,2
700 Л.	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	97	0,1	0	24,9
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	144,8	5,28	0,96	1,84
ВСЕГО		835	881,35	30,26	41,12	68,18
ИТОГО		1465	1563,05	483,63	64,97	165,33

ПОНЕДЕЛЬНИК ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГРАММАХ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ(ККАЛ.)	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
ЗАВТРАК						
173	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	180/5	288,6	7,99	10,23	40,98
16	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ ПОРЦИЯМИ	70	130,9	9,1	9,73	1,68
378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	81	1,52	1,34	15,9
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	128,55	3,6	1,2	25,05
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	130	61,1	0,52	0,52	12,74
ВСЕГО		645	690,15	22,73	23,02	96,35
ОБЕД						
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБНОЙ КОНСЕРВОЙ	250/25	165,25	5,55	9,93	12,1
226	РЫБА ОТВАРНАЯ (ТРЕСКА)	100	134,54	17	7,1	0,81
311	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	151,92	4,21	4,46	23,69
10/2014г.	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	80	66,88	2,4	4,15	5,04
389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	84,8	1	0	20,2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	144,8	5,28	0,96	1,84
	ВАФЛИ КОНДИТЕРСКИЕ	25	130	1,4	6,93	15,15
ВСЕГО		940	878,19	36,84	33,53	78,83
ИТОГО		1585	1568,34	59,57	56,55	175,18

ВТОРНИК ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
№ РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГРАММАХ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ(ККАЛ.)	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
ЗАВТРАК						
173	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	180/5	222	5,37	8,51	29,42
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	172,7	6,38	9,13	16,31
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	118,6	4,06	3,54	17,56
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	85,7	2,4	0,8	16,7
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	130	61,1	0,52	0,52	12,74
ВСЕГО		610	660,1	18,73	22,5	92,73
ОБЕД						
99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/25/10	170,35	6,48	10,98	9,47
287	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ И РИСОМ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120/30	169,94	9,32	7,8	15,62
203	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	187,56	6,79	0,79	38,3
101 Л.	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	80	75,2	1,12	4,32	7,2
345	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	122,6	0,52	0,18	28,86
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	144,8	5,28	0,96	1,84
ВСЕГО		975	870,45	29,5	25,03	101,28
ИТОГО		1585	1530,55	48,23	47,53	194,01

СРЕДА ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
№ РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГРАММАХ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ(ККАЛ.)	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
ЗАВТРАК						
222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/20	496,28	23,29	18,22	59,67
375/376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	60	0,06	0,02	15
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	128,55	3,6	1,2	25,05
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	110	51,7	0,88	0,44	10,78
ВСЕГО		550	736,53	27,83	19,88	110,5
ОБЕД						
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ	250/25	202,75	80,13	9,25	16,53
259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	296	18,5	20,66	18,94
76	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	87	5,06	6,69	1,64
348	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	114,8	0,78	0,04	27,62
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	144,8	5,28	0,96	1,84
	ПЕЧЕНЬЕ МОЛОЧНОЕ	20	82	1,4	2,6	13,2
ВСЕГО		825	927,35	41,15	40,20	79,77
ИТОГО		1375	1663,88	68,98	60,08	190,27

ЧЕТВЕРГ ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
№ РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГРАММАХ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ(ККАЛ.)	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
ЗАВТРАК						
175	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА С МАСЛОМ	180/5	240,5	5,62	10,34	30,97
386	ЙОГУРТ	110	96,8	3,3	3,85	12,43
14	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	10	66	0,08	7,25	0,13
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	118,6	4,06	3,54	17,56
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	128,55	3,6	1,2	25,05
ВСЕГО		565	650,45	16,66	26,18	86,14
ОБЕД						
97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЦЫПЛЕНКОМ	250/25	169	7,01	6,86	16,85
288	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	298,18	21,34	23,47	0,43
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПАССЫПЧАТАЯ	180/10	315	9,95	10,73	44,84
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	200	114,6	0,16	0,12	28,08
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	144,8	5,28	0,96	1,84
ВСЕГО		835	1041,58	43,73	42,13	92,04
ИТОГО		1400	1692,03	60,39	68,31	178,18

ПЯТНИЦА ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
№ РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГРАММАХ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ(ККАЛ.)	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
ЗАВТРАК						
210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	328,27	15,79	28,14	2,98
6	БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ ПОЛУКОПЧЕНОЙ	50	155	5,3	8,26	14,82
375/376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	60	0,06	0,02	15
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	85,7	2,4	0,8	16,7
	МОЛОКО ВИТАМИННОЕ	200	120	6	6,4	9,4
ВСЕГО		660	748,97	29,55	43,62	58,90
ОБЕД						
98	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И МЯСОМ	250/25	130,75	6,13	8,9	6,08
255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ С СОУСОМ	50/50	185	13,26	11,23	3,52
199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	180	306	16,36	8,23	42,03
389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	105,6	1	0	25,4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	144,8	5,28	0,96	1,84
	ВАФЛИ КОНДИТЕРСКИЕ	20	104	1,12	5,54	12,12
ВСЕГО		855	976,15	43,15	34,86	90,99
ИТОГО		1515	1725,12	72,7	78,48	149,89

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДЕНЬ						
№ РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГРАММАХ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ(ККАЛ.)	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
ЗАВТРАК						
ВСЕГО						
ОБЕД						
ВСЕГО						
ИТОГО						

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ДАННОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ РАЗРАБОТАНО НА ОСНОВАНИИ САНПИН 2.3/2.4.3590-20, УТВЕРЖДЕНОЕ ПОСТАНОВЛЕНИЕМ №32 ОТ 27.10.2020 ГОДА ГЛАВНЫМ ГОСУДАРСТВЕННЫМ САНИТАРНЫМ ВРАЧЕМ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ; СБОРНИК РЕЦЕРТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧЕРЕЖДЕНИЯХ / ПОД РЕД. М. П. МОГИЛЬНОГО И В. А. ТУТЕЛЯНА.-М.:ДЕЛИ ПЛЮС,2017.-544с.; СБОРНИК РЕЦЕРТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧЕРЕЖДЕНИЯХ / ПОД РЕД. М. П. МОГИЛЬНОГО И В. А. ТУТЕЛЯНА.-М.:ДЕЛИ ПЛЮС 2014г.,; СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПРЕДПРИЯТИЙ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ ПРИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ ПОД РЕДАКЦИЕЙ В.Т. ЛАПШИНОЙ ИЗДАТЕЛЬСТВА «ХЛЕБПРОДИНФОРМ» 2004 г.; ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ И КАЛОРИЙНОСТЬ РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ СПРАВОЧНИК. – М.: ДЕЛИ ПЛЮС, 2012.-284 с.

МЕНЮ РАЗРАБОТАНО ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ С 7-11 ЛЕТ, СОГЛАСНО НОРМАМ САНПИН 2.3/2.4.3590-20 ПРИЛОЖЕНИЕ №12; №6; №7 ТАБЛИЦА№2; ПРИЛОЖЕНИЕ №9 ТАБЛИЦА №1,№3; ПРИЛОЖЕНИЕ № 10 ТАБЛИЦА №1, №3.

СВОДНАЯ ТАБЛИЦА БЖУ

ЗАВТРАКИ С 12 ДО 18 ЛЕТ

№	белки	жиры	углеводы	эн.ценность
1	19,19	23,82	93,34	671,32
2	25,56	37,43	57,49	673,52
3	18,27	17,79	81,46	577,10
4	33,79	22,07	89,62	698,67
5	18,37	23,85	97,15	681,70
6	22,73	23,02	96,35	690,15
7	18,73	22,50	92,73	660,10
8	27,83	19,88	110,50	736,53
9	16,66	26,18	86,14	650,45
10	29,55	43,62	58,90	748,97
итого за 10 дней	230,69	260,16	863,67	6788,50

ОБЕДЫ С 12 ДО 18 ЛЕТ

№	белки	жиры	углеводы	эн.ценность
1	37,27	28,15	108,43	955,63
2	31,91	42,77	84,54	962,31
3	34,24	46,13	73,54	968,77
4	35,51	33,94	103,79	989,91
5	30,26	41,12	68,18	881,35
6	36,84	33,53	78,83	878,19
7	29,50	25,03	101,28	870,45
8	41,15	40,20	79,77	927,35
9	43,73	42,13	92,04	1041,58
10	42,15	34,86	90,99	976,15
итого за 10 дней	363,55	367,85	881,37	9451,68

СВОДНАЯ ТАБЛИЦА БЖУ СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ

СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ

№	белки	жиры	углеводы	эн.ценность
1	56,45	51,97	201,77	1626,94
2	57,47	80,20	142,02	1635,83
3	52,51	63,92	155,00	1545,87
4	69,30	56,01	193,42	1688,57
5	48,63	64,98	165,33	1563,05
6	59,57	56,55	175,18	1568,34
7	48,22	47,53	194,01	1530,55
8	68,98	60,08	190,27	1663,88
9	60,40	68,31	178,18	1692,03
10	72,70	78,47	149,88	1725,12
итого	594,23	628,00	1745,04	16240,18

ТАБЛИЦА СООТНОШЕНИЯ БЖУ И КАЛЛОРИЙНОСТИ

ДЕНЬ		белки	жиры	углеводы	эн.ценность
1		56,45	51,97	201,77	1626,94
	соотн.БЖУ	1,09	0,92	3,57	
2		57,47	80,20	142,02	1635,83
	соотн.БЖУ	0,72	1,40	2,47	
3		52,51	63,92	155,00	1545,87
	соотн.БЖУ	0,82	1,22	2,95	
4		69,30	56,01	193,42	1688,57
	соотн.БЖУ	1,24	0,81	2,79	
5		48,63	64,98	165,33	1563,05
	соотн.БЖУ	0,75	1,34	3,40	
6		59,57	56,55	175,18	1568,34
	соотн.БЖУ	1,05	0,95	2,94	
7		48,221	47,53	194,01	1530,55
	соотн.БЖУ	1,01	0,99	4,02	
8		68,98	60,08	190,27	1663,88
	соотн.БЖУ	1,15	0,87	2,76	
9		60,40	68,31	178,18	1692,03
	соотн.БЖУ	0,88	1,13	2,95	
10		72,70	78,47	149,88	1725,12
	соотн.БЖУ	0,93	1,08	2,06	
ИТОГО		594,23	628,00	1745,04	16240,18
	соотн.БЖУ	0,95	1,06	2,94	
среднее на 1 день		59,42	62,80	174,50	1624,02
	соотн.БЖУ	0,95	1,06	2,94	59,71 %

Утверждено

приказом директора
ГКОУ "Школа-интернат № 92"
от 31.08.2022 г. № 162 -ОД

Примерное меню

для обучающихся Государственного казенного общеобразовательного учреждения

«Школа-интернат № 92)

(2-х разовое)

с 12 до 18 лет

на 2022-2023 учебный год