

Утверждаю
приказом директора
ГКОУ «Школа № 92»
от 01.09.2023 № 186 -ОД



Примерное меню

для обучающихся Государственного казенного общеобразовательного учреждения

«Школа № 92»

(2-х разовое)

С 7 до 11 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	160/5	238,07	6,53	10,31	29,57
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	155	6,27	7,86	14,83
379	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ	200	100,6	3,17	2,68	15,95
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	42,85	1,2	0,4	8,35
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	130	61,1	0,52	0,52	12,74
ВСЕГО:		565	597,62	17,69	21,77	81,44
ОБЕД						
103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАК. ИЗДЕЛИЯМИ И ЦЫПЛЕНКОМ	200/20	138,6	5,89	5,48	13,96
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	305,33	16,95	10,47	35,73
12/2014г.	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	60	59,58	1,73	3,71	4,82
389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	105,6	1	0	25,4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	108,6	3,96	0,72	1,38
	ПЕЧЕНЬЕ МОЛОЧНОЕ	20	92	1,4	3,6	13,4
ВСЕГО		760	809,71	30,93	23,98	94,69
ИТОГО		1325	1407,33	48,62	45,75	176,13

ВТОРНИК ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
№ РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГРАММАХ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ(ККАЛ.)	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
ЗАВТРАК						
215	ОМЛЕТ ПАРОВОЙ	155/5	343,27	16,49	28,77	4,28
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	40	85,7	2,4	0,8	16,7
ВСЕГО		510	585,77	22,26	33,44	48,41
ОБЕД						
88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	200/20	115,4	5,12	7,16	6,32
250	БЕФСТРОГАНОВ	45/45	261	13,68	20,79	4,61
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	137,25	3,06	4,8	20,44
47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	51,42	1,02	3	5,07
648 Л.	КИСЕЛЬ	200	162	0	0	42,2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	108,6	3,96	0,72	1,38
ВСЕГО		780	835,67	26,84	36,47	76,21
ИТОГО		1290	1421,44	49,08	69,91	124,61

СРЕДА ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
№ РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГРАММАХ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ(ККАЛ.)	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
ЗАВТРАК						
120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАК. ИЗДЕЛИЯМИ	200	120	4,36	3,78	14,36
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	141,3	5,22	7,47	13,35
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	118,6	4,06	3,54	17,56
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	42,85	1,2	0,4	8,35
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	140	65,8	0,56	0,42	14,42
ВСЕГО		605	488,55	15,4	15,61	68,04
ОБЕД						
82	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ, КАПУСТОЙ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200/20/10	147,2	5,41	9,12	9,08
227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ТРЕСКА)	100	152,72	17,29	8,87	0,83
143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	213	2,66	16,49	12,90
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	132,8	0,66	0,08	32
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	108,6	3,96	0,72	1,38
	ВАФЛИ КОНДИТЕРСКИЕ	20	104	1,12	5,54	12,12
ВСЕГО		750	843,05	29,37	39,93	68,23
ИТОГО		1355	1331,6	44,77	55,54	136,27

ЧЕТВЕРГ ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
№ РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГРАММАХ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ(ККАЛ.)	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
ЗАВТРАК						
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	135/20	388,08	25,21	17,31	32,8
375/376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	60	0,06	0,02	15
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	85,7	2,4	0,8	16,7
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	130	61,6	0,52	0,52	12,74
ВСЕГО		525	594,88	28,19	18,65	77,24
ОБЕД						
104/105	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	124,02	5,73	4,56	12,45
268	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	281,45	13,5	19,8	11,71
203	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	156,3	5,66	0,66	31,92
101 Л.	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	56,4	0,84	3,24	5,4
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	114,6	0,16	0,16	27,88
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	108,6	3,96	0,72	1,38
ВСЕГО		780	841,37	29,84	29,14	90,74
ИТОГО		1305	1436,25	58,03	47,79	167,98

ПЯТНИЦА ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
№ РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГРАММАХ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ(ККАЛ.)	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
ЗАВТРАК						
174	КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	145/5	220,5	4,50	8,13	32,21
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	20	42,85	1,2	0,4	8,35
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	140	65,8	0,56	0,42	14,42
ВСЕГО		580	594,75	16,27	21,83	82,36
ОБЕД						
96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200/20/10	150	5,57	9,26	9,92
294	КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ	90	318,6	14,31	22,46	14,92
321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160	123,2	3,26	5,89	12,62
700 Л.	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	97	0,1	0	24,9
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	108,6	3,96	0,72	1,38
ВСЕГО		740	797,4	27,20	38,33	63,75
ИТОГО		1320	1392,15	43,47	60,16	146,11

ПОНЕДЕЛЬНИК ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГРАММАХ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ(ККАЛ.)	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
ЗАВТРАК						
173	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	160/5	257,4	7,13	9,12	36,55
16	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ ПОРЦИЯМИ	60	112,2	7,8	8,34	1,44
378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	81	1,52	1,34	15,9
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	85,7	2,4	0,8	16,7
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	130	61,6	0,52	0,52	12,74
ВСЕГО		595	597,4	19,37	20,12	83,33
ОБЕД						
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБНОЙ КОНСЕРВОЙ	200/20	132,2	4,44	7,94	9,68
226	РЫБА ОТВАРНАЯ (ТРЕСКА)	90	121,09	15,3	6,39	0,73
311	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	160	135,04	3,74	3,97	21,1
10/2014г.	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	50,16	1,8	3,11	3,78
389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	84,8	1	0	20,2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	108,6	3,96	0,72	1,38
	ВАФЛИ КОНДИТЕРСКИЕ	25	130	1,4	6,93	15,15
ВСЕГО		815	761,89	31,64	29,06	71,98
ИТОГО		1410	1359,29	51,01	49,18	155,31

ВТОРНИК ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
№ РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГРАММАХ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ(ККАЛ.)	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
ЗАВТРАК						
173	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	160/5	198	4,79	7,59	26,24
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	20	42,85	1,2	0,4	8,35
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	130	61,6	0,52	0,52	12,74
ВСЕГО		565	577,55	16,37	20,35	79,72
ОБЕД						
99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200/20/10	140,4	5,23	9,18	7,64
287	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ И РИСОМ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120/30	169,94	9,32	7,8	15,62
203	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	156,3	5,66	0,66	31,92
101 Л.	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	56,4	0,84	3,24	5,4
345	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	122,6	0,52	0,18	28,86
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	56,4	0,84	3,24	5,4
ВСЕГО		850	754,24	25,52	21,78	90,82
ИТОГО		1415	1331,79	41,89	42,13	170,54

СРЕДА ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
№ РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГРАММАХ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ(ККАЛ.)	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
ЗАВТРАК						
222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	413,57	19,41	15,18	49,73
375/376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	60	0,06	0,02	15
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	85,7	2,4	0,8	16,7
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	120	56,4	0,96	0,48	11,76
ВСЕГО		510	615,67	22,83	16,48	93,19
ОБЕД						
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ	200/20	162,2	8,1	7,4	13,22
259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	266,4	16,65	18,59	17,05
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	60	108,6	3,96	0,72	1,38
	ПЕЧЕНЬЕ МОЛОЧНОЕ	20	82	1,4	2,6	13,2
ВСЕГО		730	821	35,95	36,04	74,11
ИТОГО		1240	1436,67	58,78	52,52	167,3

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	160/5	214,5	5,02	9,22	27,62
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	40	85,7	2,4	0,8	16,7
ВСЕГО		525	581,6	14,86	24,66	74,44
ОБЕД						
97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЦЫПЛЕНКОМ	200/20	135,2	5,6	5,48	13,48
288	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	268,36	19,21	21,12	0,39
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/10	262,5	8,3	8,94	37,37
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	200	114,6	0,16	0,12	28,08
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	108,6	3,96	0,72	1,38
ВСЕГО		720	889,26	37,22	36,38	80,69
ИТОГО		1245	1470,86	52,08	61,04	155,13

ПЯТНИЦА ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
№ РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГРАММАХ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ(ККАЛ.)	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
ЗАВТРАК						
210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	289,65	13,94	24,83	2,63
6	БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ ПОЛУКОПЧЕНОЙ	40	124	4,24	6,61	11,86
375/376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	60	0,06	0,02	15
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	42,85	1,2	0,4	8,35
	МОЛОКО ВИТАМИННОЕ	200	120	6	6,4	9,4
ВСЕГО		610	636,5	25,44	38,25	47,23
ОБЕД						
98	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И МЯСОМ	200/20	104,6	4,9	7,12	4,86
255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ С СОУСОМ	45/45	166,5	11,93	10,11	3,17
199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	150	242,85	12,98	6,53	33,35
389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	105,6	1	0	25,4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	108,6	3,96	0,72	1,38
	ВАФЛИ КОНДИТЕРСКИЕ	20	104	1,12	5,54	12,12
ВСЕГО		740	844,3	36,55	30,34	81,95
ИТОГО		1350	1480,8	61,99	68,59	129,18

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 РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧЕРЕЖДЕНИЯХ / ПОД РЕД. М. П. МОГИЛЬНОГО И В. А. ТУТЕЛЯНА.-М.:ДЕЛИ ПЛЮС,2017.- 544с.; СБОРНИК РЕЦЕПТУР 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.; СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ПОД РЕД. М. П. МОГИЛЬНОГО И В. А. ТУТЕЛЯНА. – М.:ДЕЛИ ПЛЮС,2014г.; 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 7-11 лет

№	белки	жиры	углеводы	эн.ценность
1	16,62	21,35	79,93	583,91
2	22,24	33,44	48,40	585,76
3	15,4	15,61	68,04	488,55
4	28,19	18,65	77,24	594,88
5	16,72	21,83	82,36	594,75
6	19,37	20,12	83,33	597,40
7	16,37	20,35	79,72	577,55
8	22,83	16,48	93,19	615,67
9	14,86	24,66	74,44	581,60
10	25,44	38,25	47,23	636,50
итого за 10 дней	197,57	230,74	733,87	5856,57

ОБЕДЫ с 7-11 лет

№	белки	жиры	углеводы	эн.ценность
1	30,61	23,34	95,54	805,05
2	26,84	36,47	76,21	823,67
3	29,37	39,93	68,23	843,05
4	29,84	29,14	90,74	841,37
5	27,20	38,33	63,75	797,40
6	31,64	29,06	71,98	761,89
7	25,52	21,78	90,82	754,24
8	35,95	36,04	74,11	821,00
9	37,22	36,38	80,69	889,26
10	26,55	30,34	81,95	844,30
итого за 10 дней	310,74	320,82	794,00	8181,22

СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ

№	белки	жиры	углеводы	эн.ценность
1	47,22	44,68	175,46	1388,96
2	49,08	69,91	124,61	1409,43
3	44,77	55,54	136,26	1331,60
4	58,03	47,79	167,98	1436,24
5	43,47	60,16	146,11	1392,15
6	51,01	49,18	155,30	1359,29
7	41,89	42,13	170,53	1331,79
8	58,78	52,52	167,29	1436,67
9	52,08	61,05	155,13	1470,86
10	61,98	68,60	129,18	1480,80
Итого за 10 дней	508,31	551,56	1527,87	14037,78

ТАБЛИЦА СООТНОШЕНИЯ БЖУ И КАЛЛОРИЙНОСТИ

ДЕНЬ		белки	жиры	углеводы	эн.ценность
1		47,22	44,68	175,46	1388,96
	соотн.БЖУ	1,06	0,95	3,72	
2		49,08	69,91	124,61	1409,43
	соотн.БЖУ	0,70	1,42	2,54	
3		44,77	55,54	136,26	1331,60
	соотн.БЖУ	0,81	1,24	3,04	
4		58,03	47,79	167,98	1436,24
	соотн.БЖУ	1,21	0,82	2,89	
5		43,47	60,16	146,11	1392,15
	соотн.БЖУ	0,72	1,38	3,36	
6		51,01	49,18	155,30	1359,29
	соотн.БЖУ	1,04	0,96	3,04	
7		41,89	42,13	170,53	1331,79
	соотн.БЖУ	0,99	1,01	4,07	
8		58,78	52,52	167,29	1436,67
	соотн.БЖУ	1,12	0,89	2,85	
9		52,08	61,05	155,13	1470,86
	соотн.БЖУ	0,85	1,17	2,98	
10		61,98	68,60	129,18	1480,80
	соотн.БЖУ	0,90	1,11	2,08	
ИТОГО		508,31	551,56	1527,87	14037,78
	соотн.БЖУ	0,92	1,09	3,01	
среднее на 1 день		50,83	55,16	152,79	1403,78
	соотн.БЖУ	0,92	1,09	3,01	59,74%

Утверждаю
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 7 до 11 лет
на 2022-2023 учебный год