



Согласовано:
 Директор М.О. Вербенкова
 Руководитель С.С. Сидимов

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ 10 2023

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубль	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)		
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	Ж	Ж	У	У			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет
Вариант 1															
10/2004д	икра кабанья консервированная	13	60	100	0,976	1,626	0,96	1,6	0,16	10,26	62,4	104	0	0	
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	40	100,0	100,0	7,81	7,81	12,28	12,28	10,62	10,62	180,00	180,00	0,00	0,00	
331/2017	сосис	5	20,0	20,0							205,30	246,60	0,00	0,00	
203/2017м	макаронны отварные с маслом	15	150,0	180,0	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	79,80	79,80	0,00	0,00	
701/2010м	хлеб пшеничный	5,01	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	60	60	0,3	0,3	
376/2017м	чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	587,70	670,40	0,30	0,30	
	Итого	88,01	560	630,0	16,90	18,69	20,05	21,90	79,78	90,27	470-587,5	544-680			
	Норма завтрака по СанПиН 20% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,8-95,75					

Завтрак