



17.10.2023

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

№ реп. по сбор.	Наименование блюда	Цена Рубли	вес блока		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		Витамины (мг)		
			7-11 лет	12-18 лет	Б 7-11 лет	Б 12-18 лет	Ж 7-11 лет	Ж 12-18 лет	У 7-11 лет	У 12-18 лет	ккал 7-11 лет	ккал 12-18 лет	с 7-11 лет	с 12-18 лет	
1	2														

Вариант 2

Обед

101/2004л	Овощи консервированные (зеленый горошек)	11	60	100	1,35	2,25	0,18	0,30	7,92	13,20	38,32	64,20	0,63	1,05
88/2017м	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	15	200/10	250/139	1,84	2,3	5,04	6,3	8,24	10,3	87,2	109	1,20	1,50
293/332/2017М	Биточки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком	28	100	100	10,18	10,18	11,33	11,33	7,07	7,07	147,85	147,85	1,5	1,5
332/2017м	соус сметанный с луком томатом	3	20	20										
203/2017м	макароны отварные с маслом	15	150,0	180,0	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	0,00
702/2010м	хлеб ржаной	5,01	50	50	2,37	2,37	0,56	0,56	21,75	21,75	109,5	109,5	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	3	40	40	3,08	3,08	0,96	0,96	21,36	21,36	106,40	106,40	0,00	0,00
342/2011м	котлет из свежих овощей	8	200	200	0,1	0,1	0,2	0,2	27,5	27,5	112,7	112,7	0,9	0,9
	Итого	88,01	830,0	930,0	24,7	24,9	24,3	26,9	125,8	139,6	807,7	896,3	4,2	5,0
	Норма обеды по СанПиН 30% ± 3%		700	800	23,1 ± 0,95	27,3 ± 1,5	23,7 ± 0,95	27,3 ± 1,5	100,5 ± 11,7	125,1 ± 14,34 ± 0,5	705,8 ± 22,5	816,9 ± 52		