



09.11.2023

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена Рубли	вес блюда		Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	Ж	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Обед

Вариант 4

52/2017м	салата отварная с растительным маслом	11	60	100	0,84	1,4	3,6	6	4,96	8,26	55,68	92,8	3,99	6,65
112/2017м	суп картофельный с макаронными изделиями	15	200	250	2,2	2,75	2,2	2,75	16,1	20,12	94	117,5	0,76	0,95
289/2017м	разу с курицей	46	200	240	7,35	9,18	12,17	15,21	13,44	16,13	237,71	333,80	11,70	14,04
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
639/2017м	компот из сухофруктов	8	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	0,3	0,3
	Итого	88,01	750,0	880,0	16,44	19,38	19,49	25,48	109,01	119,02	727,29	884,00	16,75	21,94

Норма обеды по СанПиН 30% ± 5%	700	800	21,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,21	30,5-117,25	14,9-18,405	705-822,5	816-952
--------------------------------	-----	-----	------------	---------	------------	----------	-------------	-------------	-----------	---------