



10.11.2023

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	Б	7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
1	2		7-11 лет	12-18 лет	Б	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	У	7-11 лет	12-18 лет	с	с
Вариант 5															
7071/2017м	овощи по сезону (бурак свежий, соленый)	11	60	100	0,48	0,8	0,06	0,08	1,02	1,36	6	10	2,1	3,5	
82/2017м	борщ с капустой и картофелем со сметаной	17	200/10	250/10	1,9	2,4	6,2	7,8	10,5	13,1	105,2	131,5	0,70	0,87	
255/2017м	печень по строгановски	29	100	100	13,26	13,26	11,23	11,23	3,32	3,52	185,00	185,00	7,64	7,64	
203/2017м	макаронь отварные с маслом	15	150,0	180,0	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	203,50	246,60	0,00	0,00	
702/2010м	хлеб ржесной	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	компот из свежих плодов	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	810,0	930,0	26,94	28,86	25,24	28,06	117,61	126,98	830,30	901,70	11,34	12,91	
			700	800	23,1-26,95	27,3-31,5	23,7-28,95	27,5-32,00	117,25-149,134,03	149,134,03	705-822,5	816-952			
			Норма обмена по СанПин 30%-35% ± 5%												