



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена Рубли	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)			
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ккал	ккал	С	С		
1	2															
Вариант 5																
70/71/2017м	овощи по сезону (огурец 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 строгоневски	29	100	100	13,26	13,26	11,23	11,23	3,52	3,52	185,00	185,00	7,64	7,64		
203/2017м	макарони 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	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		
	Норма обеды по СанПиН 30% ± 5%		700	800	23,1-26,93	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,23	114,9-134,03	705-822,5	816-952				

Обед