



21.11.2023

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		Витамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	Б	Ж	У	У	ккал	ккал	с	с
Вариант 6														
70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	11	60	0,48	0,8	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12	2,45	4,083	
88/2017м	Шти из свежей капусты с картофелем со сметаной	15	200/10	1,84	2,3	5,04	6,3	8,24	10,3	87,2	109	1,20	1,50	
246/2017м	гуляши из отварной говядины	35	100	13,36	13,36	14,08	14,08	3,27	3,27	164,00	164,00	1,20	1,20	
702/2010м	хлеб ржаной	5,01	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	3,08	3,08	0,96	0,96	21,36	21,36	106,40	106,40	0,00	0,00	
310/2017м	картофель отварной	11	150	3	3,6	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,65	21,75	26,1	
360/202	кисель из повидла	8	200,0	0,08	0,08	0,04	0,04	23,03	23,03	111,60	111,60	1,80	1,80	
Итого			700	24,21	25,59	21,34	22,76	102,49	110,05	698,10	747,15	28,40	34,68	
Норма обеда по СанПиН 309-35% ± 5%			800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	14,9-134,05	705-822,5	816-952			