



19.12.23

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группой 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена Рубли	вес блока		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)		
			7-11 лет	12-18 лет	всблода	Б	Ж	Ж	У	У	У	с	с	с	с
Вариант 2															
101/2004д	Овощи консервированные(зеленый горошек)	11	60	100		1,35	2,25	0,18	0,30	7,92	13,20	38,52	64,20	0,63	1,05
88/2017м	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	15	200/10	250/10		1,84	2,3	5,04	6,3	8,24	16,3	87,2	109	1,20	1,50
295/332/2017м	Блины, котлеты курные 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	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	компот из свежих яблов	8	200	200		0,1	0,1	0,2	0,2	27,5	27,5	112,7	112,7	0,9	0,9
Итого			830,0	950,0		24,7	24,9	24,3	26,9	125,8	139,6	807,7	896,3	4,2	5,0
Норма обмена по СанПиН 30% ± 5%			700	800		23 ± 26,93	27 ± 31,5	23,7 ± 26,93	27 ± 32,00	117,25 ± 149,134,05	149,134,05	705 ± 822,5	816 ± 952		