



25.12.23

10-ти дневное меню для обеспечения 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	12-18-11 лет	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ккал	ккал	7-11 лет	12-18 лет
7071/2017м	Овощи по сезону (озурец свежий, соленый)	11	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12	2,45	4,083
8812017м	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	15	200/10	250/10	1,84	2,3	5,04	6,3	8,24	10,3	87,2	109	1,20	1,50
246/2017м	Зуляки из отварной говядины	35	100	100	13,36	13,36	14,08	14,08	3,27	3,27	164,00	164,00	1,20	1,20
7012010м	Хлеб рисовый	5,01	50	50	2,37	2,37	0,56	0,56	21,75	21,75	109,5	109,5	0,00	0,00
7012010м	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
310/2017м	картофель отварной	11	150	180	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	200,0	0,08	0,08	0,04	0,04	23,03	23,03	111,60	111,60	1,80	1,80
	Итого	88,01	810,0	930,0	24,21	25,59	21,34	22,76	102,49	110,05	698,10	747,15	28,40	34,68
			700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952		

Вариант 6

Норма обеда по СанПин 30% - 35% ± 5%