



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена, руб/шт	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		Витамин (мг)		
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	Ж	У	Ж	У	ккал	ккал	С	7-11 лет
Завтрак															
101/2004г	овощи консервированные (зеленый горошек)	15	60	100	1.35	2.25	0.18	0.30	7.92	13.20	38.32	64.20	0.63		
220/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	30	100	9.75	9.75	4.95	4.95	3.80	3.80	105.00	105.00	0.70			
310/2017м	картофель отварной	15	150	3	3.6	0.6	0.72	23.7	28.44	112.2	134.65	21.75			
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	17	100	0.40	0.40	0.40	0.40	9.80	9.80	47.00	47.00	10.00			
701/2010м	хлеб пшеничный	5.85	50	3.85	3.85	1.20	1.20	26.70	26.70	133.00	133.00	0.00			
382/2017м	макао с молоком	15	200	4.08	4.08	3.54	3.54	17.58	17.58	118.6	118.6	0.3			
Итого		97.85	560	22.43	23.93	10.87	11.11	89.50	99.52	554.32	602.45	33.38			
	Норма завтрака по СанПиН 209-25% ± 5%		500	15.4-19.23	18-22.5	13.8-19.75	18-23	67-83.75	76.6-95.75	470-587.5	544-680				

Вариант 5

12.01.24