



Согласовано  
 директор *И.С. Макашова*  
 15.01.24

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

15.01.24

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена рубли	вес блюда		Пищевые вещества/g						Энергет. ценность ккал	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	Ж	У	Ж			

Завтрак

70/1/2017м	овощи свежие (помидор свежий, соевый)	12	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,16	3,6	13,2	22	8,75
295/332/2017м	Булочки, колбасы куриные с соусом сметанным с луком	35	100	100	10,18	10,18	11,33	11,33	7,07	7,07	147,85	147,85	1,5
332/2017м	соус сметанный с луком томатом	3	20	20									
203/2017м	макаронные 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
338/2017м	фрукты свежие (яблоко)	17	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00
376/2017м	чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	1,5	1,5	60	60	0,3
701/2010м	хлеб пшеничный	5,85	30	50	2,31	3,85	0,72	1,20	16,02	26,70	79,80	133,00	
	Итого	97,85	660,0	750,0	19,35	22,47	18,66	20,43	82,03	100,54	553,35	656,45	20,55
	Норма завтрака по СанПин		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	16-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680	