



Согласовано: МОУ Верейская шш
 директор: Майданов Д.С. Майд
 16.01.24

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 ккал		Витамин (мг)
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Б	Ж	Ж	У	У	7-11 лет	12-18 лет	

Вариант 7

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубли	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал		Витамин (мг)
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Б	Ж	Ж	У	У	7-11 лет	12-18 лет	
70712017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	15	60	100	0,48	0,8	0,06	0,08	1,02	1,36	6	10	2,1
2912017м	ягоды из яблони	50	50/150	50/150	16,89	16,89	9,86	9,86	34,09	34,09	302,66	302,66	4,50
3772017м	чай с сахаром и лимоном	12	207	207	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3
7012017м	хлеб пшеничный	5,85	30	50	2,31	3,85	0,72	1,20	16,02	26,70	79,80	133,00	0,00
п.л	печенье топленое молоко	15	30	30	4,35	4,35	16,95	16,95	15,6	15,6	117	117	0,00
	Итого	97,85	510	510	24,16	26,02	27,61	28,11	81,93	92,95	567,46	624,66	6,90
	Норма завтрака по СанПин. 20% - 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680	

Завтрак