



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

22.01.24

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена Рубли	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ккал	ккал	с	с
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Вариант 1														
7071/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	15	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12	2,45	4,1
96/2017м	расплавные вегетарианский	14	200	250	1,61	2,01	4,07	5,08	9,58	11,97	85,80	85,80	6,70	10,1
291/2017м	ялов из птицы	50	50/150	60/180	16,89	20,27	9,86	11,83	34,09	40,90	302,66	363,19	4,50	5,1
702/2010м	хлеб ржасной	5,85	50	50	2,37	2,37	0,56	0,56	21,75	21,75	109,5	109,5	0,00	0,1
701/2010м	хлеб пшеничный	3	40	50	3,08	3,85	0,96	1,20	21,36	26,70	106,40	133,00	0,00	0,1
639/2017м	комнат из сухобруктов	10	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	0,3	0,1
	Итого	97,85	750,0	890,0	25,03	29,90	15,51	18,77	119,32	134,62	728,36	815,49	13,95	11,1
			700	800										
			23.1-26.95	27-31.5	23.7-26.95	27-32.2	100.5-117.25	14.9-134.05	705-822.5	816-952				

Норма обеда по СанПин 30% ± 5%