



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

23.01.2024

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена рубль	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал		Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)			
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	с	с		
Вариант 2																		
7071/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соевый)	15	60	100	0,48	0,08	1,14	0,1	1,14	1,9	7,2	12	2,45					
246/2017м	сушки из отпарной говядины	47	100	100	13,36	14,08	3,27	14,08	3,27	3,27	164,00	164,00	1,20					
171/2017м	гречка рассыпчатая	18	150	180	8,85	10,62	39,86	11,46	47,83	47,83	280,00	335,99	0,00					
701/2010м	хлеб пшеничный	5,85	30	30	2,31	0,72	16,02	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80	0,00					
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	12	207	207	0,13	0,02	15,2	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3					
	Итого	97,85	547,0	617,0	25,1	26,5	75,5	26,4	84,2	84,2	593,0	653,8	4,0					
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	67-83,75	18-23	67-83,75	67-83,75	470-587,5	544-680						

Завтрак