



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

06.02.2024

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена рубль	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Б	Ж	У	У	У	7-11 лет	12-18 лет	С	Вит
Завтрак														
707/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соевый)	15	60	100	0,48	0,08	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12	2,45	
246/2017м	гуляши из отварной говядины	47	100	100	13,36	13,36	14,08	14,08	3,27	3,27	164,00	164,00	1,20	
171/2017м	гречка рассыпчатая	18	150	180	8,85	10,62	9,55	11,46	39,86	47,83	280,00	335,99	0,00	
701/2010м	хлеб пшеничный	5,85	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80	0,00	
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	12	207	207	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	
	<b>Итого</b>	<b>97,85</b>	<b>547,0</b>	<b>617,0</b>	<b>25,1</b>	<b>26,5</b>	<b>24,4</b>	<b>26,4</b>	<b>75,5</b>	<b>84,2</b>	<b>593,0</b>	<b>653,8</b>	<b>4,0</b>	
	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		

Вариант 2