



Согласовано: *М.О.У. Вербенская с/с*  
 директор: *Пашаева Г.С. Ивоб*

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

*22.03.24*

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубль	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал		Витамин (мг)		
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	Б	Ж	У	У	7-11 лет	12-18 лет		с	
1	2														
Завтрак															
101/2004г	овощи консервированные (зеленый горошек)	15	60	100	1,35	2,25	0,18	0,30	7,92	13,20	38,52	64,20	0,63		
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	30	100	100	9,75	9,75	4,95	4,95	3,80	3,80	105,00	105,00	0,70		
310/2017м	картофель отварной	15	150	180	3	3,6	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,65	21,75		
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		
701/2010м	хлеб пшеничный	5,85	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00	0,00		
382/2017м	какао с молоком	15	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6	0,3		
	Итого	97,85	560	630	22,43	23,93	10,87	11,11	89,50	99,52	554,32	602,45	33,38		
	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	470-587,3	544-680			

Вариант 5