



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

| № ред. по сбор. | Наименование блюд                        | Цена рубли | вес блюда |           | Пищевые вещества/g |         |            |       |          |            | Энергет. ценность ккал |          | Витамины (мг) |   |          |
|-----------------|------------------------------------------|------------|-----------|-----------|--------------------|---------|------------|-------|----------|------------|------------------------|----------|---------------|---|----------|
|                 |                                          |            | 7-11 лет  | 12-18 лет | Б                  | Ж       | У          | Ж     | У        | Ж          | У                      | 7-11 лет | 12-18 лет     | с | 7-11 лет |
| Вариант 2       |                                          |            |           |           |                    |         |            |       |          |            |                        |          |               |   |          |
| 70/71/2017м     | овощи по сезону (огурец свежий; соленый) | 15         | 60        | 100       | 0,48               | 0,08    | 0,06       | 0,1   | 1,14     | 1,9        | 7,2                    | 12       | 2,45          |   |          |
| 246/2017м       | рубли 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       | зречка рассыпчатая                       | 18         | 150       | 180       | 8,85               | 10,62   | 9,55       | 11,46 | 39,86    | 47,83      | 280,00                 | 335,99   | 0,00          |   |          |
| 70/2010м        | 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           |   |          |
|                 | Итого                                    | 97,85      | 547,0     | 617,0     | 25,1               | 26,5    | 24,4       | 26,4  | 75,5     | 84,2       | 593,0                  | 653,8    | 4,0           |   |          |
|                 | Норма завтрака по СанПиН                 |            | 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

Норма завтрака по СанПиН 20%±25% ± 5%