



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

15.04.2024

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена рубль	вес блюда		Пищевые вещества/g						Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	Ж	У	У	У	12-18 лет	7-11 лет	С	7-11 лет
Завтрак														
7071/2017м	ююши свежие (помидор свежий; соевый)	12	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,16	3,6	13,2	22	8,75	
295/332/2017м	Биточки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком	35	100	100	10,18	10,18	11,33	11,33	7,07	7,07	147,85	147,85	1,3	
332/2017м	соус сметанный с луком, томатом	3	20	20										
203/2017м	макаронные отварные с маслом	15	150,0	180,0	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	
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	
376/2017м	чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	
701/2010м	хлеб пшеничный	5,85	30	50	2,31	3,85	0,72	1,20	16,02	26,70	79,80	133,00		
	Итого	97,85	660,0	750,0	19,35	22,47	18,66	20,43	82,03	100,54	553,35	656,45	20,55	
	Норма завтрака по СанПиН 20% ± 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 6