



Согласовано: *М.О.ч. Вербенская С.И.*
директор *Михайлов Д.С. М.И.Ф.*

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

22.04.2014

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена Рубли	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет
			Б	Б	Ж	У	Ж	У	ккал	ккал	с	с		
Вариант 1														
7071/2017м	ювени по сезону (огурец свежий; соленый)	15	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12	2,45	4,1
96/2017м	распашник ленинградский	14	200	250	1,61	2,01	4,07	5,08	9,58	11,97	85,80	85,80	6,70	10,1
291/2017м	плов из птицы	50	50/150	60/180	16,89	20,27	9,86	11,83	34,09	40,90	302,66	302,66	4,50	5,1
702/2010м	хлеб ржаной	5,85	50	50	2,37	2,37	0,56	0,56	21,75	21,75	109,5	109,5	0,00	0,0
701/2010м	хлеб пшеничный	3	40	50	3,08	3,85	0,96	1,20	21,36	26,70	106,40	133,00	0,00	0,0
639/2017м	компот из сухофруктов	10	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	0,3	0,3
	Итого	97,85	750,0	890,0	25,03	29,90	15,51	18,77	119,32	134,62	728,36	815,49	13,95	11
			800											
			700											
					23,1-26,95		23,7-26,95		27-32,2		100,5-117,25		14,9-134,05	
													705-822,5	
													816-952	

Норма обмена по СанПин 30%-35% ± 5%