



08.05.24

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена рубль	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	С

Вариант 3

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена рубль	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	С
52/2017м	свежая отварная с растительным маслом	15	60	100	0,84	1,4	3,6	6	4,96	8,26	55,68	92,8	3,99	
291/2017м	плов из птицы	50	50/150	50/150	16,89	16,89	9,86	9,86	34,09	34,09	302,66	302,66	4,50	
376/2017м	чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	
701	хлеб пшеничный	5,85	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00	0,00	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	17	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	
	Итого	97,85	610	650	22,05	22,61	15,06	17,46	80,75	84,05	598,34	635,46	18,79	
	Норма завтрака по СанПиН 209%-25% ± 5%		500	550	13,4-19,23	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

Завтрак