



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

14.09.2024

Вариант 2

| № п/п по сор. | Наименование блюда | 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 | | | | |
| 7071/2017м | овощи по сезону (огурец свежий; соевый) | 15 | 60 | 100 | 0,48 | 0,08 | 13,36 | 14,08 | 0,06 | 0,1 | 1,14 | 1,9 | 7,2 | 12 | 2,45 | |
| 246/2017м | суши из отварной говядины | 47 | 100 | 100 | 13,36 | 14,08 | 10,62 | 11,46 | 9,55 | 3,27 | 3,27 | 3,27 | 164,00 | 164,00 | 3,20 | |
| 171/2017м | срещка рассылчатая | 18 | 150 | 180 | 8,85 | 10,62 | 2,31 | 0,72 | 0,72 | 39,86 | 47,83 | 47,83 | 280,00 | 335,99 | 0,00 | |
| 701/2010м | хлеб пшеничный | 5,85 | 30 | 30 | 2,31 | 0,72 | 0,13 | 0,02 | 0,02 | 16,02 | 16,02 | 16,02 | 79,80 | 79,80 | 0,00 | |
| 377/2017м | чай с сахаром и лимоном | 12 | 207 | 207 | 0,13 | 0,13 | 26,5 | 24,4 | 24,4 | 15,2 | 15,2 | 15,2 | 62 | 62 | 0,3 | |
| | Итого | 97,85 | 547,0 | 617,0 | 23,1 | 26,5 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 13,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 593,0 | 653,8 | 4,0 |
| | Норма завтрака по СанПиН | | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 13,8-19,75 | 18-23 | 13,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 593,0 | 653,8 | 4,0 |

Завтрак