



18.09.24

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

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | Цена рубли | вес блюда | | Пищевые вещества/г | | | | | | Энергет. ценность ккал | | Витамины (мг) | |
|------------------|---------------------------------------|------------|-----------|-----------|--------------------|---------|------------|-----------|----------|------------|------------------------|----------|---------------|----------|
| | | | 7-11 лет | 12-18 лет | Б | Ж | У | 12-18 лет | 7-11 лет | У | 12-18 лет | 7-11 лет | с | 7-11 лет |
| Вариант 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 20% ± 5% | | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 16-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 | | |

Завтрак