



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

20.09.24

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

Вариант 5

Завтрак															
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена рубль	вес блюда 7-11 лет	вес блюда 12-18 лет	Б	Ж	У	Ж	У	Ж	У	Энергет. ценность ккал	Энергет. ценность ккал	Витамин (мг)	Вит
101/2000кл	овощи консервированные (зеленый горошек)	15	60	100	1,35	2,25	0,18	0,30	7,92	13,20	38,52	64,20	0,63		
229/2017м	рыба нулионка в томате с овощами (мякнй)	30	100	100	9,75	9,75	4,95	4,95	3,80	3,80	105,00	105,00	0,70		
310/2017м	картофель отварной	15	150	180	3	3,6	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,65	21,75		
318/2017м	фрукт свежий (яблоко)	17	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00		
701/2010м	хлеб пшеничный	5,85	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00	0,00		
382/2017м	кисель с молоком	15	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6	0,3		
Итого		97,85	560	630	22,43	23,93	10,87	11,11	89,50	99,52	554,32	602,45	33,38		
	Норма завтрака по СанПиН 209-25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	13,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680			