



Согласовано: *М.О.У. Вербенская Сидра*
 директор: *Мельников Д.С. Мельник*

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

30.09.24

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена Рубли	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		Витамины (мг)		
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	2														
Вариант 1															
707/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соевый)	15	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12	2,45	4,1	
96/2017м	рисовый лепишградский	14	200	250	1,61	2,01	4,07	5,08	9,58	11,97	85,80	85,80	6,70	10,	
291/2017м	плов из птицы	50	50/150	60/180	16,89	20,27	9,86	11,83	34,09	40,90	302,66	363,19	4,50	5,	
702/2017м	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,	
701/2017м	хлеб пшеничный	3	40	50	3,08	3,85	0,96	1,20	21,36	26,70	106,40	133,00	0,00	0,	
639/2017м	компот из сухофруктов	10	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	0,3	0,	
	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	

23,1-26,95	27,31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952
------------	---------	------------	---------	--------------	--------------	-----------	---------

Первый обед по СанПиН 30% ± 5%