



Согласовано: *М.Ю. Верещинская СМ*
 директор: *Менандер ДС*

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

01.10.24

| № ред. 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 | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | | |
| 1 | 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70/71/2017м | овощи по сезону (огурец свежий; соевый) | 15 | 60 | 100 | 0,48 | 0,08 | 0,06 | 0,1 | 1,14 | 1,9 | 7,2 | 12 | 2,45 | | |
| 246/2017м | рулетики из отварной говядины | 47 | 100 | 100 | 13,36 | 14,08 | 14,08 | 14,08 | 3,27 | 3,27 | 164,00 | 164,00 | 1,20 | | |
| 171/2017м | гречка рассыпчатая | 18 | 150 | 180 | 8,85 | 10,62 | 9,55 | 11,46 | 39,86 | 47,83 | 280,00 | 335,99 | 0,00 | | |
| 70/72/2017м | хлеб пшеничный | 5,85 | 30 | 30 | 2,31 | 2,31 | 0,72 | 0,72 | 16,02 | 16,02 | 79,80 | 79,80 | 0,00 | | |
| 377/2017м | чай с сахаром и лимоном | 12 | 207 | 207 | 0,13 | 0,13 | 0,02 | 0,02 | 15,2 | 15,2 | 62 | 62 | 0,3 | | |
| | Итого | 97,85 | 547,0 | 617,0 | 25,1 | 26,5 | 24,4 | 26,4 | 75,5 | 84,2 | 593,0 | 653,8 | 4,0 | | |
| | Норма завтрака по СанПиН | | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,0-95,75 | 470-587,5 | 544-680 | | | |

Вариант 2

Норма завтрака по СанПиН 20% ± 5%