



Согласовано: *М.В. Ч. Вербенская Сев*
 директор: *Шиманов. А. С. Мав*



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

24.10.24

№ п/п	№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена рубль	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
				7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	Ж	У	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет
Вариант 5															
101/2004д		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 мучнистая в томате с овощами (минтай)	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	
338/2017м		фрукты 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		500		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		

Завтрак