



Согласовано: *М.Ю. Венедикова СМ*
 директор: *Асортонджо Е.Ю.*

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

15.10.24

№ 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	
7071/2017м	пловца по сезону (супер свежий; соевый)	15	60	100	0,48	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12			
246/2017м	супчик из отварной говядины	47	100	100	13,36	14,08	14,08	3,27	3,27	164,00	164,00		2,45	
171/2017м	гречка рассыпчатая	18	150	180	8,85	9,55	11,46	39,86	47,83	280,00	335,99		1,20	
701/2010м	квас пшеничный	5,85	30	30	2,31	0,22	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80		0,00	
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	12	207	207	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62		0,00	
	Итого	97,85	547,0	617,0	25,1	24,4	26,4	75,5	84,2	593,0	633,8		0,3	
	Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%		300	550	15,4-19,25	18-22,5	18-23	67-83,75	76-98,75	470-587,5	544-680		4,0	

Вариант 2

Завтрак