



Соплатасано: М.Ю. Вербенская Сев
 директор: Шемчилов А.С. Мещ

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

№ рец по сбор.	Наименование блюда	Цена, рубль	вес блюда		Пищевые вещества/						Энергет. ценность		Энергет. ценность		Выпечка (кг)	Вит		
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	Ж	У	Ж	У	ккал	ккал	с				
Вариант 5																		
10/1/2004г	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					
22/9/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (хиттай)	30	100	100	9,75	9,75	4,95	4,95	3,80	3,80	105,00	105,00	0,70					
31/0/2017м	картофель отварной	15	150	180	3	3,6	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,65	21,75					
33/8/2017м	фрукты свежие (яблоко)	17	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00					
70/1/2010м	хлеб пшеничный	5,85	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00	0,00					
38/2/2017м	какао 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 20% - 25% ± 5%		300	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67,83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680						

Завтрак