



Сопроводитель: *М.Ю. Венедиктова*
 директор: *Иванов А.С.*

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

08.11.2024

№ п/п по сбор.	Наименование блюда	Цена, руб.	вес блюда		Пищевые вещества/g						Энергет. ценность, ккал		Витамин (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Б	Ж	Ж	У	У	7-11 лет	12-18 лет	с	7-11 лет
Завтрак														
101/2004г	овощи консервированные (зеленый горошек)	15	60	100	1,35	2,25	0,18	0,30	7,92	13,20	38,32	64,20	0,03	
229/2017г	рыба трески в томате с овощами (майтай)	30	100	100	9,75	9,75	4,95	4,95	3,80	3,80	105,00	105,00	0,70	
310/2017г	картофель отварной	15	150	180	3	3,6	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,65	21,75	
338/2017г	фрукт свежий (яблоко)	17	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	
701/2010г	хлеб пшеничный	5,85	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00	0,00	
382/2017г	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% 29% ± 5%		500	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		

Вариант 5