



Составлено: С.Ю.Ч. Веретенская С.С.  
 директор Ильяшев А.С.

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

22.11.2024

№ 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	ккал	
Вариант 5													
1012004х	овощи консервированные (зеленый горошек)	15	60	100	1,35	2,25	0,18	0,30	7,92	13,20	38,32	64,20	0,63
229/2017м	рыба тушеная 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	молоко с сахаром	15	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,38	17,38	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%		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	

Завтрак