



Согласовано: М.Ю.Ч. Варбенинская Сев
 Директор Павлова И.С. Ив

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

№: 12.24

№ п/п по сбор.	Наименование блюд	Цена рубль	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	Б	Ж	У	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет
Вариант 5														
101/2006г	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	
229/2017г	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	
310/2017г	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	сладкий напиток	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% 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	13,8-19,75	16-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

Завтрак