



Составлено: М.О.Ч. Вербенская с.ч.  
 директор Машинцев Э.С.



Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоможко Е.Ю.

19.01.25

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (Обед) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и старше

| № реч. по сбор | Наименование блюда                     | Цена Рубли | вес блюда |              | Пищевые вещества/г |         |            |         |              |              | Энергет. ценность, ккал |          | Витамины (мг) |          |
|----------------|--|------------|-----------|--------------|--------------------|---------|------------|---------|--------------|--------------|-------------------------|----------|---------------|----------|
|                |  |            | 7-11 лет  | 12-18-11 лет | Б                  | Ж       | У          | У       | 12-18 лет    | 7-11 лет     | 12-18 лет               | 7-11 лет | 12-18 лет     | 7-11 лет |
| 70712017м      | овощи свежие (помидор свежий; соевый)  | 20         | 60        | 100          | 0,66               | 1,1     | 0,12       | 0,2     | 2,16         | 3,6          | 13,2                    | 22       | 8,75          | 14,58    |
| 1122017м       | сух. картофель с макаронными изделиями | 16         | 200       | 250          | 2,2                | 2,75    | 2,2        | 2,75    | 16,1         | 20,12        | 94                      | 117,5    | 0,76          | 0,95     |
| 2582017м       | мясо диетическое с овощами             | 50         | 200       | 250          | 17,40              | 21,75   | 18,90      | 23,62   | 14,90        | 18,62        | 299,00                  | 373,75   | 11,66         | 14,57    |
| 7022010м       | хлеб ржаной                            | 5,2        | 50        | 50           | 2,37               | 2,37    | 0,56       | 0,56    | 21,75        | 21,75        | 109,5                   | 109,5    | 0,00          | 0,00     |
| 7012010м       | хлеб пшеничный                         | 3          | 40        | 40           | 3,08               | 3,08    | 0,96       | 0,96    | 21,36        | 21,36        | 106,40                  | 106,40   | 0,00          | 0,00     |
| 3422011м       | компот из свежих плодов                | 10         | 200       | 200          | 0,1                | 0,1     | 0,2        | 0,2     | 27,5         | 27,5         | 112,7                   | 112,7    | 0,9           | 0,9      |
| Итого          |  | 104,2      | 750       | 890          | 25,81              | 31,15   | 22,94      | 28,29   | 103,77       | 112,95       | 734,80                  | 841,85   | 22,07         | 31,00    |
|                | Норма обмена по Сабит 30% - 15% ± 5%   |            | 700       | 800          | 23,1-26,95         | 27,31-5 | 23,7-26,95 | 27,32-2 | 100,5-117,25 | 114,9-134,05 | 705-822,5               | 816-952  |               |          |

Вариант 8