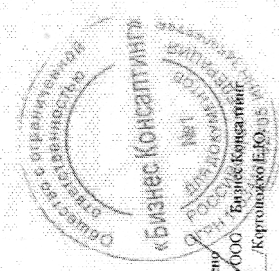


Согласовано: *М.О.У. Веренская И.И.*
 директор: *Мамонтов Э.С.*



Утверждено: *М.О.У. Веренская И.И.*
 директор: *Мамонтов Э.С.*

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

№ рецептурного сборника	Наименование блюда	Цена, руб.	вес блюда		Пищевые вещества/						Энергетическая ценность		Витамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	Б	Ж	У	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

обед

52/2017м	салат отварная с растительным маслом	20	60	100	0,84	1,4	3,6	6	4,96	8,26	55,68	92,8	3,99	6,65
112/2017м	суп картофельный с морковью и зеленью	16	200	250	2,2	2,75	2,2	2,75	16,1	20,12	94	112,5	0,76	0,95
289/2017м	рыба с курочей	50	200	240	7,35	9,18	12,17	15,21	13,44	16,13	237,71	333,80	11,70	14,04
702/2010м	хлеб ржаной	5,2	50	50	2,37	0,56	0,56	0,56	21,75	21,75	109,5	109,5	0,00	0,00
701/2010м	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
619/2017м	компот из сухофруктов	10	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	0,3	0,3
	Итого	104,2	750,0	880,0	16,44	19,38	19,49	25,48	109,01	119,02	727,29	884,00	16,75	21,94
	Норма обеспечения СнаДин. 10% - 35%, в 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	21,7-26,95	27-32,2	100,5-117,23	114,9-134,05	708-822,5	816-952		

Вариант 4