



Согласовано: М.У. Вербенская Сели
 директор Менделеев Д.С.

Утверждено
 Директор ООО "Питание"
Московкин С.С.

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

25.02.2025

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена Рубли	вес блюда		Пищевые вещества/г					Энергет. ценность		Витамины (мг)			
			7-11 лет	12-18-11 лет	Б	Ж	Ж	У	У	ккал	ккал	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
			7-11 лет	12-18-11 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	с	с	
Вариант 7															
101/2004л	Оюнци консервированные(зеленый горошек)	20	60	100	1,35	2,25	0,18	0,30	7,92	13,20	38,52	64,20	0,63	1,05	
139/2004л	суи картофеля с бобовыми (горох)	16	200	250	4,96	6,2	4,48	5,6	17,84	22,3	133,6	167	4,66	5,85	
234/331/2017м	котлета рыбная с соусом	30	100	100	10,32	10,32	8,40	8,40	14,41	14,41	174,00	174,00	0,34	0,34	
331/2017	соус	5	20,0	20,0											
171/2017м	каша ячневая рассыпчатый	15	150	180	4,64	5,80	7,79	9,74	32,91	41,13	220,00	275,00	0,00	0,00	
702/2010м	хлеб ржаной	5,2	40	40	1,89	1,89	0,44	0,44	17,4	17,4	87,6	87,6	0,00	0,00	
701/2010м	хлеб пшеничный	3	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80	0,00	0,00	
639/2017м	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	800	920	26,07	29,37	22,01	25,20	137,90	155,86	857,52	971,60	5,93	7,54	
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 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			

обед