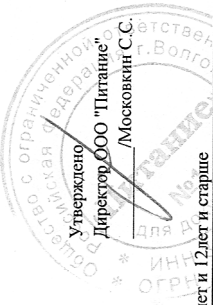




Согласовано: *М.Ю. Вербицкая С.С.*  
 директор *Масляков Д.А.*



24.02.2015

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием(Обед) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12лет и старше

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена Рубли	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность		Витамины (мг)			
			7-11 лет	12-18-11 лет	Б	Б	Ж	У	У	ккал	ккал	7-11 лет	12-18 лет	
70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий, соленый)	20	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12	2,45	4,083
88/2017м	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	16	200/10	250/10	1,84	2,3	5,04	6,3	8,24	10,3	87,2	109	1,20	1,50
245/2017м	зудьян из отварной говядины	39	100	100	13,36	13,36	14,08	14,08	3,27	3,27	164,00	164,00	1,20	1,20
702/2010м	хлеб расаной	5,2	50	50	2,37	2,37	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
310/2017м	картофель отварной	11	150	180	3	3,6	0,6	0,72	23,7	28,44	132,2	134,65	21,75	26,1
360/202	кисель из повидла	10	200,0	200,0	0,08	0,08	0,04	0,04	23,03	23,03	111,60	111,60	1,80	1,80
	Итого	104,2	810,0	930,0	24,21	25,59	21,34	22,76	102,49	110,05	698,10	747,15	28,40	34,68
	Норма обеды 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		

Вариант 6