



Согласовано: Мочу Вербенева Галина  
директор ООО "Питание" Московкин С.С.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена Рубли	вес блюда		вес блюда	Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)		
			7-11 лет	12-18 лет		Б	Ж	Б	Ж	У	У			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет
1	2															

Вариант 5

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена Рубли	вес блюда		вес блюда	Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет		Б	Ж	Б	Ж	У	У			7-11 лет	12-18 лет
70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соевый)	20	60	0,48	0,8	0,06	0,08	1,02	1,36	6	10	2,1	3,5		
82/2017м	борщ с капустой и картофелем со сметаной	17	200/10	1,9	2,4	6,2	7,8	10,5	13,1	105,2	131,5	0,70	0,87		
255/2017м	печень по строгановски	34	100	13,26	13,26	11,23	11,23	3,52	3,52	185,00	185,00	7,64	7,64		
203/2017м	макароны отварные с маслом	15	150,0	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	0,00		
702/2010м	хлеб ржаной	5,2	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	3,08	3,08	0,96	0,96	21,36	21,36	106,40	106,40	0,00	0,00		
342/2011м	компот из свежих плодов	10	200	0,1	0,1	0,2	0,2	27,5	27,5	112,7	112,7	0,9	0,9		
Итого		104,2	810,0	26,94	28,86	25,24	28,06	117,61	126,98	830,30	901,70	11,34	12,91		
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	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

21.02.2005