



Согласовано: *Моза Вербейкина С.И.*
 директор *Менделеев В.В.*



Утверждено
 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

19.02.2017

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена Рубли	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Б	Ж	У	У	Ж	с	с	с	с
* 2														
Вариант 3														
обед														
70/71/2017м	овощи свежие (помидор свежий; соленый)	20	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,16	3,6	13,2	22	8,75	14,58
135/2004л	суп овощной со сметаной	16	200/10	250/10	2,1	2,6	5,5	6,9	10,2	12,8	100,2	125,3	8,3	10,3
279/331/2017м	тефтели говяжьи с рисом соусом	33	90	100	7,46	8,29	8,29	9,21	9,44	10,48	142,00	157,77	0,41	0,45
331/2017	соус	4	20,0	20,0										
198/2017м	горох отварной	13	150,0	180,0	13,63	16,35	6,85	8,21	35,02	42,02	255,00	306,00	0,00	0,00
702/2010м	хлеб рисовой	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
360/202	кашля из пшеницы	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	820	950	29,36	32,79	22,34	26,06	123,00	134,99	837,94	938,52	19,26	27,13
	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	816-932		