



Согласовано: *М.О.У. Верфенская С.И.*
 директор
М.О.У. Верфенская С.И.

Утверждено
 Директор ООО "Питание"
М.О.У. Верфенская С.И.
 Москва

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

18.02.2025

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена Рубли	вес блюда 7-11 лет	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность		Витамины (мг)	
					Б. 7-11 лет	Б. 12-18 лет	Ж. 7-11 лет	Ж. 12-18 лет	ккал 7-11 лет	ккал 12-18 лет	с 7-11 лет	с 12-18 лет
2												
Вариант 2												
101/2004л	Овощи консервированные(зеленый горошек)	20	60	100	1,35	2,25	0,18	0,30	38,52	64,20	0,63	1,05
88/2017ч	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	16	200/10	250/10	1,84	2,3	5,04	6,3	87,2	109	1,20	1,50
293/332/2017м	Блины, котлеты куриные с соусом сметанным с луком	31	100	100	10,18	10,18	11,33	11,33	147,85	147,85	1,5	1,5
332/2017м	соус сметанный с луком	4	20	20	5,73	6,87	6,07	7,28	205,50	246,60	0,00	0,00
203/2017м	макаронные отварные с маслом	15	150,0	180,0	2,37	2,37	0,56	0,56	109,5	109,5	0,00	0,00
702/2010м	хлеб ржаной	5,2	50	50	3,08	3,08	0,96	0,96	106,40	106,40	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	3	40	40	0,1	0,1	0,2	0,2	112,7	112,7	0,9	0,9
342/2011м	компот из свежих плодов	10	200	200	24,7	24,9	24,3	26,9	807,7	896,3	4,2	5,0
	Итого	104,2	830,0	950,0	23,1-26,95	24,7	24,3	26,9	139,6	112,7	705-822,5	816-952
	Норма обеда по СанПиН		700	800	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	27-32,2	114,9-134,05	100,5-117,25		

обед