



Согласовано
директор *М.А. Березина*



Утверждено
Директор ООО
"Питание" *М.А. Березина*

14.02.2025

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубли	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		Витамины (мг)			
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет	
			Б	Б	Ж	Ж	У	У	ккал	ккал	с	с	с	с		
Вариант 1																
101/2004л	шпр кабачковая консервированная	20	60	100	0,976	1,626	0,96	1,6	6,16	10,26	62,4	104	0	0		
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	45	100,0	100,0	7,81	7,81	12,28	12,28	10,62	10,62	180,00	180,00	0,00	0,00		
331/2017	соус	5	20,0	20,0												
203/2017м	макароны отварные с маслом	19	150,0	180,0	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	0,00		
701/2010м	хлеб пшеничный	5,2	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80	0,00	0,00		
376/2017м	чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3		
	Итого	104,2	560	630,0	16,90	18,69	20,05	21,90	79,78	90,27	587,70	670,40	0,30	0,30		
Норма завтрака по СанПин 20% ± 5%			500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680				

Завтрак