



Согласовано: *М.Ю. Вербежская*  
 директор: *М.Ю. Вербежская*



Утверждено  
 Директор ООО "Питание"  
 /Московкин С.С.

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

13.08.2025

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена Рубли	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)			
			7-11 лет	12-18 лет	Б	7-11 лет	Ж	12-18 лет	Ж	7-11 лет	У	12-18 лет	ккал	7-11 лет	ккал	7-11 лет
101/2004г	шпр кабанчиков консервированная	20	60	60	0,976	0,96	0,96	0,96	0,96	0,96	6,16	6,16	62,4	62,4	0	0
96/2017м	рассольник телинградский	16	200,0	250,0	1,61	4,07	5,08	5,08	5,08	5,08	9,58	11,97	85,80	85,80	6,70	107,25
290/2017м	птица тушеная в сметанном соусе	33	100	100	12,12	11,52	11,52	11,52	11,52	11,52	12,93	12,93	164	164	1,37	1,37
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая с маслом	17	150	180	3,54	7,29	8,75	8,75	8,75	8,75	36,83	44,2	226,87	226,87	0,00	0,00
702/2010м	хлеб ржаной	5,2	40	40	1,89	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44	17,4	17,4	87,6	87,6	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	3	30	30	2,31	0,72	0,72	0,72	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80	0,00	0,00
360/202	касель из повидла	10	200,0	200,0	0,08	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	23,03	23,03	111,60	111,60	1,80	1,80
Итого		104,2	780,0	860,0	22,53	25,04	27,51	27,51	27,51	27,51	121,95	131,71	818,07	863,44	6,70	107,25
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	23,7-26,95	27-31,5	27-32,2	27-32,2	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952		

Вариан 9

обед