



Согласовано: *М.В. Веретенская*  
 директор: *М.В. Веретенская*

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

18.08.2015

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена Рубли	вес блюда		вес блюда	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)		
			7-11 лет	12-18-11 лет		Б	Б	Ж	Ж	У	У	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Вариант 8																
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		
112/2017м	суп картофельный с макаронными изделиями	16	200	250	2,2	2,75	2,2	2,75	16,1	20,12	94	117,5	0,76	0,95		
258/2017м	мясо духовое с овощами	50	200	250	17,40	21,75	18,90	23,62	14,90	18,62	299,00	373,75	11,66	14,57		
702/2010м	хлеб ржасной	5,2	50	40	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		
342/2011м	компот из свежих плодов	10	200	200	0,1	0,1	0,2	0,2	27,5	27,5	112,7	112,7	0,9	0,9		
	Итого	104,2	750	890	25,81	31,15	22,94	28,29	103,77	112,95	734,80	841,85	22,07	31,00		
	Норма обеда 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	816-952				

обед