



Согласовано: *М.О.У. Вербенкина Гали*
 директор: *Московкин С.С.*

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена Рубли	вес блюда		вес блюда	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)	
			7-11 лет	12-18-11 лет		Б	Б	Ж	Ж	У	У		7-11 лет	12-18 лет

Вариант 5

70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	20	60	100	0,48	0,8	0,06	0,08	1,02	1,36	6	10	2,1	3,5
82/2017м	борщ с капустой и картофелем со сметаной	17	200/10	250/10	1,9	2,4	6,2	7,8	10,5	13,1	105,2	131,5	0,70	0,87
255/2017м	печень по строголовски	34	100	100	13,26	13,26	11,23	11,23	3,52	3,52	185,00	185,00	7,64	7,64
203/2017м	макаронные отварные с маслом	15	150,0	180,0	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	0,00
702/2010м	хлеб ржаной	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
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	810,0	930,0	26,94	28,86	25,24	28,06	117,61	126,98	830,30	901,70	11,34	12,91
	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