



Согласовано: *Ирина Вербеева* см.
 директор *Ирина Вербеева*

Утверждено
 Директор ООО "Питание"
Ирина Вербеева
 Московкин С.С.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена Рубли	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)					
			7-11 лет		12-18 лет		Ж		Ж		7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	У	У	У	У	с	с	с	с	с	с		
Вариант 3																		
70/71/2017м	овощи свежие (помидор свежий, соленый)	20																
135/2004л	суп овощной со сметаной	16	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,16	3,6	13,2	22	8,75	14,58				
279/331/2017м	тефтели говяжьи с рисом соусом	33	200/10	250/10	2,1	2,6	5,5	6,9	10,2	12,8	100,2	125,3	8,3	10,3				
331/2017	соус	4	90	100	7,46	8,29	8,29	9,21	9,44	10,48	142,00	157,77	0,41	0,45				
198/2017м	горох отварной	13	20,0	20,0														
702/2010м	хлеб ржаной	5,2	150,0	180,0	13,63	16,35	6,85	8,21	35,02	42,02	255,00	306,00	0,00	0,00				
701/2010м	хлеб пшеничный	3	50	50	2,37	2,37	0,56	0,56	21,75	21,75	109,5	109,5	0,00	0,00				
360/202	кисель из повидла	10	40	40	3,08	3,08	0,96	0,96	21,36	21,36	106,40	106,40	0,00	0,00				
Итого		104,2	200,0	200,0	0,08	0,08	0,04	0,04	23,03	23,03	111,60	111,60	1,80	1,80				
Норма обеда по СанПин 30% ± 5%			820	950	29,36	32,79	22,34	26,06	123,00	134,99	837,94	938,52	19,26	27,13				
			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