

Согласовано: *М.В. Вербская*  
 директор *М.С. Мамин*

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

03.03.2025

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	Б	7-11 лет	12-18 лет	Ж	Ж	У	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
<b>Вариант 1</b>															
70/71/2017м	юаница по сезону (огурец свежий; соленый)	20	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12	2,45	4,083	
96/2017м	рассольник ленинградский	16	200	250	1,61	2,01	4,07	5,08	9,58	11,97	85,80	85,80	6,70	107,25	
291/2017м	люди из птицы	50	50/150	60/180	16,89	20,27	9,86	11,83	34,09	40,90	302,66	* 363,19	4,50	5,40	
702/2010м	хлеб пшанай	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	50	3,08	3,85	0,96	1,20	21,36	26,70	106,40	133,00	0,00	0,00	
639/2017ч	компот из сухофруктов	10	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	0,3	0,3	
	<b>Итого</b>	<b>104,2</b>	<b>750,0</b>	<b>890,0</b>	<b>25,03</b>	<b>29,90</b>	<b>15,51</b>	<b>18,77</b>	<b>119,32</b>	<b>134,62</b>	<b>728,36</b>	<b>815,49</b>	<b>13,95</b>	<b>117,03</b>	
	Норма обеда по СанПин 30% ± 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