Согласовано: МОУ "Вербилкская СШ"
директор
Исмаилов Э.С.

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

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

12.03.2025

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена Рубли	вес блюда 7-11 лет	весблюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/ Б 7-11 лет	Б 12-18 лет	Ж 7-11 лет	Ж 12--18 лет	У 7-11 лет	У 12-18 лет	Энергет. ценность ккал 7-11 лет	Энергет. ценность ккал 12-18 лет	Витамины (мг) с 7-11 лет	Витамины (мг) с 12-18 лет
1	2													
	Вариант 2													
					обед									
101/2004л	*Овощи консервированные(зеленый горошек)*	*20*	*60*	*100*	*1,35*	*2,25*	*0,18*	*0,30*	*7,92*	*13,20*	*38,52*	*64,20*	*0,63*	*1,05*
88/2017м	*Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной*	*16*	*200/10*	*250/10*	*1,84*	*2,3*	*5,04*	*6,3*	*8,24*	*10,3*	*87,2*	*109*	*1,20*	*1,50*
295/332/2017М	*Биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком*	*31*	*100*	*100*	*10,18*	*10,18*	*11,33*	*11,33*	*7,07*	*7,07*	*147,85*	*147,85*	*1,5*	*1,5*
332/2017м	*соус сметанный с луками томатом*	*4*	*20*	*20*										
203/2017м	*макароны 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*	*830,0*	*950,0*	*24,7*	*24,9*	*24,3*	*26,9*	*125,8*	*139,6*	*807,7*	*896,3*	*4,2*	*5,0*
	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		