



Согласовано: М.О. Верещагина
директор М.О. Верещагина

Утверждено
Директор ООО "Питание"
М.О. Верещагина
Московский С.С.

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием 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		Витамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У	У	ккал	ккал	с	с
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет						
Вариант 3														
обед														
70/71/2017м	овощи свежие (помидор свежий; соевый)	20	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2						
135/2004л	суп овощной со сметаной	16	200/10	250/10	2,1	2,6	5,5	6,9	2,16	3,6	13,2	22	8,75	14,58
279/331/2017м	тефтели говяжьи с рисом соусом	33	90	100	7,46	8,29	8,29	9,21	10,2	12,8	100,2	125,3	8,3	10,3
331/2017	соус	4	20,0	20,0					9,44	10,48	142,00	157,77	0,41	0,45
198/2017м	горох отварной	13	150,0	180,0	13,63	16,35	6,85	8,21						
702/2010м	хлеб ржаной	5,2	50	50	2,37	2,37	0,56	0,56	35,02	42,02	255,00	306,00	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	3	40	40	3,08	3,08	0,96	0,96	21,75	21,75	109,5	109,5	0,00	0,00
360/202	кисель из повидла	10	200,0	200,0	0,08	0,08	0,04	0,04	21,36	21,36	106,40	106,40	0,00	0,00
	Итого	104,2	820	950	29,36	32,79	22,34	26,06	23,03	23,03	111,60	111,60	1,80	1,80
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	19,26	27,13