



Согласовано: *Ирина Веретенская*
директор

Утверждено
Директор ООО "Питание"
Московкин С.С.

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

30.03.2025

№ ред. по сбор.	Наименование блюд	Цена Рубли	вес блока 7-11 лет	вес блока 12-18 лет	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с	Витамины (мг) с
					Б	Б	Ж	Ж	У	У				
1	2		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Вариант 4

обед

52/2017м	свежата отавная с растительным маслом	20	60	100	0,84	1,4	3,6	6	4,96	8,26	55,68	92,8	3,99	6,65
112/2017м	суи картофельный с макаронными изделиями	16	200	250	2,2	2,75	2,2	2,75	16,1	20,12	94	117,5	0,76	0,95
289/2017м	рагу с курицей	50	200	240	7,35	9,18	12,17	15,21	13,44	16,13	237,71	333,80	11,70	14,04
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
639/2017м	компот из сухофруктов	10	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	0,3	0,3
Итого		104,2	750,0	880,0	16,44	19,38	19,49	25,48	109,01	119,02	727,29	884,00	16,75	21,94
Норма обела 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		