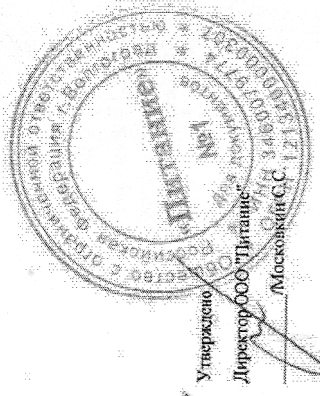




Перспективное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (Обед) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12 лет и старше

№ рецеп- ты по сбору	Наименование блюда	Цена Рубли	вес блюда 7-11 лет	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		Витамины (мг)		
					Б	Б	Ж	Ж	У	У	ккал	ккал	с	с	
															7-11 лет
1	2														
Вариант 1															
701/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; салатный)	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 помидорный	16	200	250	1,61	2,01	4,07	5,08	9,58	31,97	85,80	85,80	6,70	107,25	
291/2017м	плов 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 ватный	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	
639/2017м	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	890,0	25,03	29,90	15,51	18,77	119,32	134,62	728,36	815,49	13,95	117,03	
	Норма обеды 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			