



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубли	вес блока		Пищевые вещества/g						Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)		
			12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Ж	Б	У	Ж	Б	У	ккал	с	ккал
<b>Вариант 2</b>															
<b>Завтрак</b>															
707/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соевый)	11	60	100	0,48	0,08	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12	2,45	4,083	
246/2017м	гуляши из отварной говядины	42	100	100	13,36	14,08	14,08	14,08	3,27	3,27	164,00	164,00	1,20	1,20	
171/2017м	гречка рассыпчатая	18	150	180	8,85	10,62	9,55	11,46	39,86	47,83	280,00	335,99	0,00	0,00	
701/2010м	хлеб пшеничный	5,01	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80	0,00	0,00	
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	12	207	207	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3	
	<b>Итого</b>	<b>88,01</b>	<b>547,0</b>	<b>617,0</b>	<b>25,1</b>	<b>26,5</b>	<b>24,4</b>	<b>26,4</b>	<b>75,5</b>	<b>84,2</b>	<b>593,0</b>	<b>653,8</b>	<b>4,0</b>	<b>5,6</b>	
	Норма завтрака по СанПин		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680			



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена Рубли	вес блюда 7-11 лет	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/						Энергет. ценность ккал		Выпалы (кг)		Влагоунос(кг)	
					Б 7-11 лет	Б 12-18 лет	Ж 7-11 лет	Ж 12-18 лет	У 7-11 лет	У 12-18 лет	с 7-11 лет	с 12-18 лет	с 7-11 лет	с 12-18 лет		
1	2															

Вариант 2

№ рец.	Наименование блюд	Цена Рубли	вес блюда 7-11 лет	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/						Энергет. ценность ккал		Выпалы (кг)		Влагоунос(кг)	
					Б 7-11 лет	Б 12-18 лет	Ж 7-11 лет	Ж 12-18 лет	У 7-11 лет	У 12-18 лет	с 7-11 лет	с 12-18 лет	с 7-11 лет	с 12-18 лет		
101/2004г	Овощи консервированные( зеленый горошек)	11	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	15	200/10	250/10	1,84	2,3	5,84	6,3	8,24	10,3	87,2	109	1,20	1,50		
295/332/2017м	Биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	28	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 луком томатом	3	20	20	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	0,00		
203/2017м	макарон отпарные с маслом	15	150,0	180,0	2,37	2,37	0,56	0,56	21,75	21,75	109,5	109,5	0,00	0,00		
702/2010м	хлеб ржаной	5,01	50	50	3,08	3,08	0,96	0,96	21,36	21,36	106,40	106,40	0,60	0,60		
701/2010м	хлеб пшеничный	3	40	40	3,08	3,08	0,96	0,96	21,36	21,36	106,40	106,40	0,60	0,60		
342/2011м	котлеты из свежих плодов	8	200	200	0,1	0,1	0,2	0,2	27,5	27,5	112,7	112,7	0,9	0,9		
	Итого	88,01	810,0	950,0	24,7	24,9	24,3	26,9	125,8	149,6	807,7	896,3	4,2	5,0		
	Норма расхода по СанПиН 30%/ 33% ± 5%		700	800	23,1-26,9%	27-31,5%	25,7-26,9%	27-32,2%	100,5-117,2%	114,9-134,0%	705-822,5	816-952				

Обед