



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

Вариант 5

Завтрак

101/2004л	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
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	28	100	100	9,75	9,75	4,95	4,95	3,80	3,80	105,00	105,00	0,70	0,70
310/2017м	картофель отварной	15	150	180	3	3,6	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,65	21,75	26,1
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,01	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00	0,00	0,00
382/2017м	какао с молоком	14	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6	0,3	0,3
Итого		88,01	560	630	22,43	23,93	10,87	11,11	89,50	99,52	554,32	602,45	33,38	38,15
	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 блока		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность		Энергет. ценность		Витамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	Ж	У	У	ккал	ккал	с	с	
			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		
70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	11	60	100	0,48	0,8	0,06	0,08	1,02	1,36	6	10	2,1	3,5
82/2017м	борщ с капустой и картофелем со сметаной	17	200/10	250/10	1,9	2,4	6,2	7,8	10,5	13,1	105,2	131,5	0,70	0,87
255/2017м	печень по строгановски	29	100	100	13,26	13,26	11,23	11,23	3,52	3,52	185,00	185,00	7,64	7,64
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 ржяный	5,01	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	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	930,0	26,94	28,86	25,24	28,06	117,61	126,98	830,30	901,70	11,34	12,91
			700	800	23,126,08	27,511,5	23,726,95	27,332,31	105,511,7251	114,9134,05	705,822,5	816,952		

Обед

Вариант 5

Норма обеды по СанПиН 30Р.0.35% ± 5%