



10.12.2024



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубли	вес блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	Энергет. ценность	Витамины (мг)	Витамины (мг)
					Б	Б	Ж	Ж	У	У	ккал	ккал	с	с
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 7

Завтрак														
№ рец.	Наименование блюд	Цена рубли	вес блюда	вес блюда	Б	Б	Ж	Ж	У	У	Энергет. ценность ккал	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с	Витамины (мг) с
70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	13	60	100	0,48	0,8	0,06	0,08	1,02	1,36	6	10	2,1	3,5
291/2017м	плов из птицы	47	50/150	50/150	16,89	16,89	9,86	9,86	34,09	34,09	302,66	302,66	4,50	4,50
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
701/2017м	хлеб пшеничный	5,01	30	50	2,31	3,85	0,72	1,20	16,02	26,70	79,80	133,00	0,00	0,00
п.т	печенье топленое молоко	11	30	30	4,35	4,35	16,95	16,95	15,6	15,6	117	117		
	Итого	88,01	510	510	24,16	26,02	27,61	28,11	81,93	92,95	567,46	624,66	6,90	8,30
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		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	вес блюда	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)	Витамины (мг)
					Б		Ж		У					
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет				

Вариант 7

Обед

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
139/2004л	суп картофельный с бобовыми (горох)	13	200	250	4,96	6,2	4,48	5,6	17,84	22,3	133,6	167	4,66	5,85
234/331/2017м	котлета рыбная с соусом	28	100	100	10,32	10,32	8,40	8,40	14,41	14,41	174,00	174,00	0,34	0,34
331/2017	соус	5	20,0	20,0										
171/2017м	каша ячневая рассыпчатый	15	150	180	4,64	5,80	7,79	9,74	32,91	41,13	220,00	275,00	0,00	0,00
702/2010м	хлеб ржаной	5,01	40	40	1,89	1,89	0,44	0,44	17,4	17,4	87,6	87,6	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	3	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80	0,00	0,00
639/2017м	компот из сухофруктов	8	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	0,3	0,3
	Итого	88,01	800	920	26,07	29,37	22,01	25,20	137,90	155,86	857,52	971,60	5,93	7,54
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,21	100,5-117,23	14,9-134,05	705-822,5	810-952		