



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	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 1														
Обед														
70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	11	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12	2,45	4,083
96/2017м	рассольник ленинградский	14	200	250	1,61	2,01	4,07	5,08	9,58	11,97	85,80	85,80	6,70	107,25
291/2017м	плов из птицы	47	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 ржаной	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	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	8	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	0,3	0,3
	Итого	88,01	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 обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%

700

800

23,1-26,95	27-31,5	33,7-26,95	27-32,2	00,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952
------------	---------	------------	---------	-------------	--------------	-----------	---------