



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

Вариант 7:

Завтрак														
70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	20	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	50	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	5,2	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	17	30	30	4,35	4,35	16,95	16,95	15,6	15,6	117	117		
	Итого	104,2	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		



11.02.2025

Согласовано:
директор

М.И. Мещеряков



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Московкин С.С.

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

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

обед

101/2004г	Овощи консервированные(зеленый горошек)	20	60	100	1,35	2,25	0,18	0,30	7,92	13,20	38,52	64,20	0,63	1,05
139/2004г	суп картофельный с бобовыми (горох)	16	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	30	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	5,2	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	10	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	0,3	0,3
Итого		104,2	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	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952		