



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рублей	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 лет

Вариант 2

Завтрак														
70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	20	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	49	100	100	13,36	13,36	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	5,2	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
	Итого	104,2	547,0	617,0	25,1	26,5	24,4	26,4	75,5	84,2	593,0	653,8	4,0	5,6
	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		

13.05.2025



Согласовано
директор

М.В. Мещеряков
М.В. Мещеряков



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Московки 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	Пищевые вещества/г/						У	Энергет. ценность ккал	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с	Витамины (мг) с
				весблюда	Б	Б	Ж	Ж	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 2

обед

101/2004л	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
88/2017м	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	16	200/10	250/10	1,84	2,3	5,04	6,3	8,24	10,3	87,2	109	1,20	1,50
295/332/2017М	Биточки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком	31	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	4	20	20										
203/2017м	макарон 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 ржаной	5,2	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	10	200	200	0,1	0,1	0,2	0,2	27,5	27,5	112,7	112,7	0,9	0,9
	Итого	104,2	830,0	950,0	24,7	24,9	24,3	26,9	125,8	139,6	807,7	896,3	4,2	5,0
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		