



Согласовано: *С.А. Иванов*
 директор

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет.

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | Цена рубли | вес блюда | | Пищевые вещества/ | | | | | | Энергет. ценность | | Витамины (мг) | | | |
|------------------|--|------------|-----------|-----------|-------------------|---------|-------|----------|------------|-----------|-------------------|-----------|---------------|-----------|---|---|
| | | | 7-11 лет | 12-18 лет | Б | Б | Ж | Ж | У | У | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | с | с |
| 1 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вариант 5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 101/2004л | овощи консервированные (зеленый горошек) | 15 | 60 | 100 | 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) | 34 | 100 | 100 | 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 | 3,6 | 0,6 | 0,72 | 23,7 | 28,44 | 112,2 | 134,65 | 21,75 | 26,1 | | | |
| 338/2017м | фрукт свежий (яблоко) | 20 | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 9,80 | 47,00 | 47,00 | 10,00 | 10,00 | | | |
| 701/2010м | хлеб пшеничный | 5,2 | 50 | 50 | 3,85 | 1,20 | 1,20 | 26,70 | 26,70 | 133,00 | 133,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| 382/2017м | какао с молоком | 15 | 200 | 200 | 4,08 | 3,54 | 3,54 | 17,58 | 17,58 | 118,6 | 118,6 | 0,3 | 0,3 | | | |
| | Итого | 104,2 | 560 | 630 | 22,43 | 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 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 | | | | | |