



Согласовано:
директор

Светлана А. Абрамова



Утверждено
директор ООО Бизнес Консалтинг
«Бизнес Консалтинг»
Коргоножко Е.Ю.

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/g/ | | | | | | Энергет. ценность ккал | | 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 |

Вариант 2

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|--|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------------|------------------------|-----------------|-----------------|
| № рец. по сбор. | Наименование блюда | Цена рубли | 7-11 лет | 12-18 лет | Б | Б | Ж | Ж | У | У | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | Энергет. ценность ккал | Энергет. ценность ккал | Витамины (мг) С | Витамины (мг) С |
| 70/71/2017м | овощи по сезону (огурец свежий; соленый) | 20 | 60 | 100 | 0,48 | 0,08 | 0,06 | 0,1 | 1,14 | 1,9 | 0,1 | 0,06 | 0,1 | 1,14 | 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 | 3,27 | 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 | 9,35 | 11,46 | 39,86 | 47,83 | 39,86 | 11,46 | 47,83 | 39,86 | 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 | 16,02 | 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 | 15,2 | 0,02 | 15,2 | 15,2 | 62 | 62 | 0,3 | 0,3 |
| | Итого | 104,2 | 547,0 | 617,0 | 23,1 | 26,3 | 24,4 | 26,4 | 75,5 | 84,2 | 75,5 | 26,4 | 84,2 | 75,5 | 593,0 | 653,8 | 4,0 | 5,6 |
| | Норма завтрака по СанПин | | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 67-83,75 | 18-23 | 76,6-95,75 | 67-83,75 | 470-587,5 | 544-680 | | |