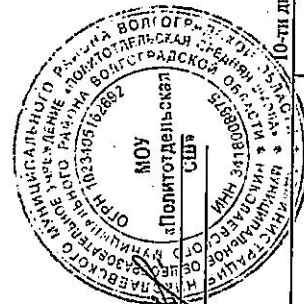


Согласовано:  
Директор

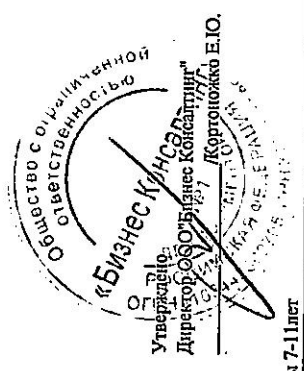
*С. Шевченко*

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена рубли	вес блока		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал		Витаминный состав				
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Б	Ж	Ж	У	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 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	7-11 лет	12-18 лет		
1	Вариант 5																
Завтрак																	
101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	11	60	100	1,35	2,25	0,18	0,30	7,92	13,20	38,52	64,20	0,63	1,05			
229/2017л	рыба тушеная в томате с овощами (листья)	28	100	100	9,75	9,75	4,95	4,95	3,80	3,80	105,00	105,00	0,70	0,70			
310/2017л	картофель отварной	15	150	180	3	3,6	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,65	21,75	26,1			
338/2017л	фрукты свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00			
701/2010л	хлеб пшеничный	5,01	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00	0,00	0,00			
382/2017л	какао с молоком	14	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6	0,3	0,3			
	Итого	88,01	560	630	22,43	23,93	10,87	11,11	89,50	99,52	554,32	602,45	33,38	38,15			
	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					



Согласовано:  
Директор

МОУ  
«Политотдельская  
СШ»



Утверждено:  
Директор ООУ «Бизнес Коллеж»  
И.В. Короткожаб Е.Ю.

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена Рубли	вес блюда		Пищевые вещества/g						Энергет. ценность ккал		Витамин С			
			7-11 лет	12-18-11 лет	7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет		
			Б	Ж	Б	Ж	У	У	У	У	С	С				
1	2															
Вариант 5																
70712017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	11	60	100	0,48	0,8	0,06	0,08		1,02	1,36	6	10	2,1	3,5	
822017м	борщ с капустой и картофелем со сметаной	17	200/10	250/10	1,9	2,4	6,2	7,8	10,5	13,1	105,2	131,5	185,00	0,70	0,87	
2552017м	печень по строганоски	29	100	100	13,26	11,23	11,23	11,23	3,52	3,52	185,00	246,60	185,00	7,64	7,64	
2032017м	макаронны отварные с маслом	15	150,0	180,0	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	36,37	205,50	246,60	246,60	0,00	0,00	
70212010м	хлеб ржаной	5,01	50	50	2,37	2,37	0,56	0,56	21,75	21,75	109,5	109,5	109,5	0,00	0,00	
7012010м	хлеб пшеничный	3	40	40	3,08	3,08	0,96	0,96	21,36	21,36	106,40	106,40	106,40	0,00	0,00	
34212011м	компот из свежих яблов	8	200	200	0,1	0,1	0,2	0,2	27,5	27,5	112,7	112,7	112,7	0,9	0,9	
Итого		88,01	810,0	930,0	26,94	28,86	25,24	28,06	117,61	126,98	830,30	901,70	901,70	11,34	12,91	
	Норма обмена 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	14,9-134,05	705-822,5	816-952	816-952			

Завтрак