

Согласовано:  
Директор

16.04.2025 г.

Утверждено  
Директор ООО "Питание"  
/Московкин С.С.



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

| № рец.<br>по сбор. | Наименование блюд | Цена<br>Рубли | вес блюда | вес блюда | Пищевые вещества/г/ |           |          |           |          |           | Энергет.<br>ценность<br>ккал | Энергет.<br>ценность<br>ккал | Витамины (мг)<br>с | Витамины (мг)<br>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 3

Обед

|               |                                        |       |        |        |            |         |            |         |              |              |           |         |       |       |
|---------------|----------------------------------------|-------|--------|--------|------------|---------|------------|---------|--------------|--------------|-----------|---------|-------|-------|
| 70/71/2017м   | овощи свежие (помидор свежий; соленый) | 11    | 60     | 100    | 0,66       | 1,1     | 0,12       | 0,2     | 2,16         | 3,6          | 13,2      | 22      | 8,75  | 14,58 |
| 135\2004л     | суп овощной со сметаной                | 15    | 200/10 | 250/10 | 2,1        | 2,6     | 5,5        | 6,9     | 10,2         | 12,8         | 100,2     | 125,3   | 8,3   | 10,3  |
| 279/331/2017м | тефтели говяжьи с рисом соусом         | 30    | 90     | 100    | 7,46       | 8,29    | 8,29       | 9,21    | 9,44         | 10,48        | 142,00    | 157,77  | 0,41  | 0,45  |
| 331/2017      | суп                                    | 5     | 20,0   | 20,0   |            |         |            |         |              |              |           |         |       |       |
| 198/2017м     | суп овощной                            | 15    | 150,0  | 180,0  | 13,03      | 10,35   | 6,85       | 8,21    | 35,02        | 42,02        | 255,00    | 306,00  | 0,00  | 0,00  |
| 702\2010м     | хлеб ржаной                            | 5,01  | 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     | 3,28       | 3,08    | 0,96       | 0,96    | 21,36        | 21,36        | 106,40    | 106,40  | 0,00  | 0,00  |
| 360/202       | кисель из малины                       | 8     | 200,0  | 200,0  | 4,08       | 4,08    | 0,00       | 0,00    | 22,00        | 22,00        | 110,00    | 110,00  | 0,00  | 0,00  |
|               | итого                                  | 88,01 | 820    | 950    | 29,36      | 32,79   | 22,34      | 26,06   | 123,00       | 134,99       | 837,94    | 938,52  | 19,26 | 27,13 |
|               | 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 |       |       |