

19 сентября 2023г.



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет

№ рец по сбор	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергетическая ценность (ккал)			
					Б		Ж		У		ккал		с	
			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**

Сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544сг; Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

70/71/2017м	овощи по сезону (помидор свежий, соленый)	15	60	100	0,36	0,6	0	0	2,28	3,8	8,4	14	2,45	4,9
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	32	100	100	13,51	13,51	8,91	8,91	9,74	9,74	198,00	198,00	0,00	0,00
203/2017м	макароньы отварные с маслом	15	150	180	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
378/2017м	чай с молоком	15	200	200	1,52	1,52	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81	1,33	1,33
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>540</b>	<b>620</b>	<b>23,43</b>	<b>25,58</b>	<b>17,05</b>	<b>18,50</b>	<b>75,92</b>	<b>89,17</b>	<b>572,70</b>	<b>646,00</b>	<b>3,78</b>	<b>6,23</b>
	Цедра завтрака по СанПиН 2.1.7.2818-10		500	550	18,4-19,28	18,22-6	18,8-19,78	18,23	67,8-78	76,6-96,75	170,87	544-680		