

03 октября 2023г.



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность ккал		тамины (мг)	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	С	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2												

Вариант 2

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544сг; Сборник рецептов и кулинарных изделий Для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских

Завтрак

продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скуругин И.М., Тутельман В.А

7/2017м	овощи по сезону (помидор свежий, соевый)	15	60	100	0,36	0,6	0	0	2,28	3,8	8,4	14	2,45	4,9
27/31/2017м	котлеты домашние с соусом	32	100	190	13,51	13,51	8,91	8,91	9,74	9,74	198,00	198,00	0,00	0,00
2/3 2017м	макаронны отварные с маслом	15	150	180	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	203,50	246,60	0,00	0,00
7/01/2010м	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
3/8 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
	Итого	82,25	540	620	23,43	25,58	17,05	18,50	75,92	89,17	572,70	646,00	3,78	6,23
	Итого за день		500	550	154,19,38	167,45	148,09,75	158,2	758,83,75	706,65,75	79,58	544,680		