

04 октября 2023г.



Утверждаю
 Директор ФБУН ЦНИИ
 Роспотребнадзора
 Ю.В. Орлова

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/g		Энергетическая ценность		Температура		
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	кДж	7-11 лет	12-18 лет
1	2											

Вариант 3

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544стр; 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 продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скрутин И.М., Тутельман В.А

Завтрак

183/2017м	каша овсяная молочная из гречневой крупы	32	200	250	8,25	11,00	8,55	11,40	33,11	44,40	244,50	326,00	0,42	0,48
338/2017м	фрукт 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
14/2017м	масло подсолнечн	13	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0,04	0,04
701/2010м	хлеб пшеничный	6,25	80	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00	0,00	0,00
382/2017м	сыр с творогом	16	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6	0,3	0,3
	Итого	82,25	560,0	610,0	17,4	20,1	20,9	23,8	87,3	98,6	609,1	690,6	7,9	7,9
Итого за период			550		15,119	18,225	15,819		6,833	76,695		544,680		