

05 февраля 2024г.



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

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал/100г	гаминны (мг)
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	2									

Вариант 1
 Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017г.-544с. Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; Дели Принт, 2008.-276с. Скуругин И.М., Тугельман В.А

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал/100г	гаминны (мг)			
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет					
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	30,00	250	7,10	8,88	11,66	14,57	40,25	50,24	295,45	369,32	1,17	1,46
399/2017м	блинчики с повидлом	20,00	70	3,15	3,15	1,68	1,68	21,95	21,95	115,62	115,62	0,03	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	5,36	30	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	20	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
54-2гн/2022г	чай с молоком	12	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	87,36	660	13,03	15,58	14,48	17,63	103,02	118,35	597,87	698,34	11,5	11,79

Норма завтрака по СанПиН 20%/ 25% ± 5%

15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-660
------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------