

06 октября 2023г.



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11и12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность		тамины (мг)			
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
			Б	У	Б	Ж	У	ккал	с	с				
Вариант 5														
Завтрак														
Сборник рецептур под редакцией ИП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептур 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. Скуругин И.М., Тугельман В.А														
182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	28	200	250	6,64	8,30	3,39	4,24	44,70	53,88	295,45	369,32	1,17	1,17
209/2017м	ябло вареное	12	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00	0,00	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
701/2010м	ялеб пшеничный	6,25	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00	0,00	0,00
377/2017м	чай с сахаром в лимонном	16	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
	Итого	82,25	590,0	640,0	16,1	17,8*	9,6	10,5	96,7	107,9	600,5	674,3	11,5	11,5
Итого завтрак по СанПиН 209г.-200г., 1-8г.			500	550	18-22,5	18,8-19,7*	18-23	67-83,3*	76,6-95,7*	110-138,3*	544-680			