

06 декабря 2023г.



Утверждено  
 Директор ФБУ ВНИИТСи  
 Желудковой СШ  
 Орлова Ю.В.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/г			Энергет.ценность ккал			гаминны (мг)		
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2													
<b>Вариант 2</b>														
Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017-544сг; 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														
70/71/2017м	овощи по сезону (помидор свежий; соленый)	15	60	100	100	0,36	0,6	0	2,28	3,8	8,4	14	2,45	4,9
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	32	100	100	100	13,51	13,51	8,91	9,74	9,74	198,00	198,00	0,00	0,00
203/2017м	макаронны отварные с маслом	15	150	180	180	5,73	6,87	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	40	2,31	3,08	0,72	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
378/2017м	чай с молоком	15	200	200	200	1,52	1,52	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>620</b>	<b>23,43</b>	<b>25,58</b>	<b>17,05</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>
Норма завтрака по СанПиН 20%± 2,5% ± 5%				500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

Завтрак