

07 сентября 2023г.



Утверждаю  
 Директор МКОУ Таловской СШ  
 Орлова Ю.В.

10-ти дневное меню для 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		гамины (мг)		
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал		с		
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
1	2														

**Вариант 4**

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

**Завтрак**

продуктов питания: Справочник,-М.; Дели Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	15	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12	2,45	4,9
234/331/2017м	котлета рыбная с соусом	32	100/20	100/20	10,32	10,32	8,40	8,40	14,41	14,41	174,00	174,00	0,34	0,34
305/2017м	рис припущенный	15	150	180	3,60	4,32	9,00	10,80	35,70	42,84	199,95	239,94	0,00	0,00
701/2010м	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
376/2017м	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>560</b>	<b>640</b>	<b>16,78</b>	<b>18,59</b>	<b>18,2</b>	<b>20,28</b>	<b>82,27</b>	<b>95,51</b>	<b>520,95</b>	<b>592,34</b>	<b>3,09</b>	<b>5,54</b>

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
--	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------