



07 ноября 2023г.

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11лет и 12- 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	12-18 лет	Б	У	Ж	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	С	
1	2															

Завтрак

Вариант 1
Сборник рецептов под редакцией ИП 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 Принтг, 2008.-276с. Скуругин И.М., Тугельман В.А	250	200	27,00	18-22.5		15.4-19.25		7,10	8,88 *	11,66	14,57	40,25	50,24	295,45	369,32	1,17	1,46
					550	600	15,8-19,75	18-23										
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	200	27,00	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	70	70	20,00	3,15	3,15	1,68	1,68	21,95	21,95	115,62	115,62	0,03	0,03				
701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	5,25	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)	15	100	15	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00				
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	200	15	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3				
Итого		660	600	82,25	13,03	15,58	14,48	17,63	103,02	118,35	597,87	698,34	11,5	11,79				

Норма завтрака по СанПинг. 20%± 25% ± 3%

550	600	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
-----	-----	------------	-------	----------	------------	-----------	---------