

07 декабря 2023г.



Утверждаю
 Директор ФКЦ ФГБОУ ВПО
 Орлова Ю. В.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/g				Энергет. ценность		тамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Вариант 3

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 калорийности российских продуктов питания; Справочник,-М.: ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скуругин И.М., Тугельман В.А

Завтрак

183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы	32	200	250	11,00	8,55	11,40	33,11	44,40	244,50	326,00	0,42	0,48
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
14/2017м	масло порционные	13	10	10	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0,04	0,04
701/2010м	Хлеб пшеничный	6,25	50	50	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00	0,00	0,00
382/2017м	какао с молоком	16	200	200	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6	0,3	0,3
	Итого	82,25	560,0	610,0	20,1	20,9	23,8	87,3	98,6	609,1	690,6	7,9	7,9

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
-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

Норма завтрака по СанПиН 2009- 25% ± 5%