

08 ноября 2023г.



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/g						Энергет. ценность ккал			Гаминны (мг)				
			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	7-11 лет	12-18 лет			
1	2																	

Вариант 2

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. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских

Завтрак

продуктов питания:	Справочник,-М.; Дели Принт, 2008.-27бс. Скуругин И.М., Тугельман В.А		вес блюда		Пищевые вещества/g						Энергет. ценность ккал			Гаминны (мг)		
	70/71/2017м	271/331/2017м	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	7-11 лет	12-18 лет	
овощи по сезону (помидор свежий; соленый)	15	100	60	100	0,36	0,6	0	0	0	2,28	3,8	8,4	14	2,45	4,9	
котлеты домашние с соусом	32	100	100	100	13,51	13,51	8,91	8,91	9,74	9,74	9,74	198,00	198,00	0,00	0,00	
макаронны отварные с маслом	15	150	150	180	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	0,00	
хлеб пшеничный	5,25	30	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00	
чай с молоком	15	200	200	200	1,52	1,52	1,35	1,35	15,9	15,9	15,9	81	81	1,33	1,33	
Итого	87,25	620	540	620	23,43	25,58	17,05	18,50	75,92	89,17	572,70	646,00	3,78	6,23		
Шорма завтрака по СанПин 20% ± 5%		550	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				