

09 января 2024г.



Утверждаю
 Директор ФНЦОУ Тарловской СШ
 Юрлова 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/г/			Энергет. Ценность			Таминны (мг)			
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	Ж	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 колорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; Дели Принт, 2008.-27бс. Скурутин И.М., Тугельман В.А														
7071/2017м	овощи по сезону (помидор свежий; соленый)	20	60	100	0,36	0,6	0	0	2,28	3,8	8,4	14	2,45	4,9
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	35	100	100	13,51	13,51	8,91	8,91	9,74	9,74	198,00	198,00	0,00	0,00
203/2017м	макаронны отварные с маслом	15	150	180	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,36	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
378/2017м	чай с лимоном и сахаром	12	200	200	1,52	1,52	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81	1,33	1,33
	Итого	87,36	540	620	23,43	25,58	17,05	18,50	75,92	89,17	572,70	646,00	3,78	6,23
	Норма завтрака по СанПиН 2096-25% ± 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		

Завтрак