

10 октября 2023г.



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		Жиры (mg)			
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	2														
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	25,00	200	250	200	5,55	6,93	9,74	12,82	38,50	48,13	264,55	330,68	1,17	1,46
399/2017м	блинчики с повидлом	20,00	70	70	70	3,15	3,15	1,68	1,68	21,95	21,95	115,62	115,62	0,03	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	30	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	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	16	200	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
	Итого	82,25	600	660	660	11,54	13,69	12,56	15,88	101,47	116,44	568,97	661,7	11,5	11,79
	Итого		300		300		18,225		19,21		175,9175		644,68		

**Вариант 7**

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельяна. - 2017г 544с; Сборник рецептов и

**Завтрак**

кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под

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

продуктов питания: Справочник.-М., Дели Принт, 2008.-276с. Скургутин И.М., Тугельман В.А