

10 ноября 2023г.



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

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность								
			7-11 лет	12-18 лет	Ж			У			ккал								
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	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 4

Завтрак  
Сборник рецептов под редакцией МП 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 калорийности российских

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

70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий, соленый)	15	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12	2,45	4,9
234/331/2017м	котлета рыбная с соусом	32	100/20	100/20	10,32	10,32	8,40	8,40	14,41	14,41	174,00	174,00	0,34	0,34
305/2017м	рис припущенный	15	150	180	3,60	4,32	9,00	10,80	35,70	42,84	199,95	239,94	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
376/2017м	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	82,25	560	640	16,78	18,59	18,2	20,28	82,27	95,51	520,95	592,34	3,09	5,54
	Норма завтрака по СанПит		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 СанПит 20%- 25% ± 5%