

11 января 2024г.

Утверждаю
 Директор МКОУ Таровской СШ
 Ю.В. Орлова



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

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | Цена руб | вес блюда | | Пищевые вещества/г | | Энергет. ценность | | тамины (мг) | |
|-----------------|--------------------|----------|-----------|-----------|--------------------|---|-------------------|-----------|-------------|-----------|
| | | | 7-11 лет | 12-18 лет | Ж | У | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет |
| 1 | 2 | | | | | | | | | |

Вариант 4

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изданий 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.-276с. Скуругин И.М., Тутельман В.А

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|--------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
| 70/71/2017м | овощи по сезону (отурец свежий; соленый) | 20 | 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 | 35 | 100/20 | 100/20 | 10,32 | 8,40 | 8,40 | 8,40 | 14,41 | 14,41 | 174,00 | 174,00 | 0,34 | 0,34 |
| 305/2017м | каша рисовая рассыпчатая с маслом | 17 | 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 | 5,36 | 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 | 10 | 200 | 200 | 0,07 | 0,07 | 0,02 | 0,02 | 15 | 15 | 60 | 60 | 0,3 | 0,3 |
| | Итого | 87,36 | 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 СанПин 20%г.-2,5% ± 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 | | |