

11 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/г				Энергет. ценность		тамины (мг)	
		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

Вариант 8

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

Завтрак

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

282/332/2017м	Оладьи из пшена с морковью и соухом сметанным с луком	32,00	100	100	15,56	10,33	10,33	17,66	17,66	7,66	226,33	226,33	7,64	7,64
310/2017м	картофель отварной	18	150	180	3,6	0,6	0,72	23,7	23,7	28,44	112,2	112,2	21,75	21,75
52/2017м	свежая отварная растительным маслом	12	60	100	0,84	3,6	6,01	4,96	4,96	8,26	55,68	55,68	3,99	6,65
701/2017м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	0,72	0,96	16,02	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
378/2017м	чай с шоколом	15	200	200	1,52	1,35	1,35	15,9	15,9	5,9	81	81	1,33	1,33
	Итого	82,25	540	620	23,23	16,6	19,37	78,24	78,24	91,62	555,01	555,01	34,71	37,37
	Итого		540	620	16,22,5	18,23	18,23	67,87	67,87	76,75	111,57,5	111,57,5	41,380	41,380