

12 января 2024г.

Утверждено
 Директор МКОУ Таловской СШ
 Юрлова Ю.В.



10-ти дневное меню для обеспечения 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	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	с

Вариант 5

Завтрак
 Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 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. Скруткин И.М., Тутельман В.А

182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	30	200	250	6,64	8,30	3,39	4,24	44,70	55,88	295,45	369,32	1,17	1,17
209/2017м	яйцо вареное	22	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00	0,00	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,36	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00	0,00	0,00
377/2017м	чай каркаде	10	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
	Итого	87,36	590,0	640,0	16,1	17,8	9,6	10,5	96,7	107,9	600,5	674,3	11,5	11,5

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
-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 3%