

13 октября 2023г.



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11и12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/g/			Энергет.ценность			тажины (шт)	
			7-11 лет	12-18 лет	Ж	Б	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
1	2											

Вариант 10

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. Лапшиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скуругин И.М., Тутельман В.А

Завтрак

101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	15	60	80	1,35	1,80	0,18	0,24	7,92	10,56	38,52	51,36	0,63	0,84
291/2017м	шлов из птицы	46	200	230	16,89	19,42	9,86	11,34	34,09	29,20	302,66	348,06	4,50	5,17
349/2017м	компот из сухофруктов	15	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,03	32,03	132,8	132,8	0,3	0,3
701/107м	хлеб пшеничный	6,25	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00	0,00	0,00
	Итого	82,25	510	560	22,75	25,73	11,33	12,87	100,74	98,49	606,98	665,22	5,43	6,31
	Норма завтрака по СанПиН 2.06.1.2530-09, 2.06.1.2530-09		500	550	15,1-19,25	16-22,5	15,3-19,75	18,23	67,83-73	76,6-95,75	170-237,3	544-660		

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М. Хлебпродинформ, 2004. - 640с

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М. ДеЛи принт, 2017. - 544с

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М. ДеЛи принт, 2010. - 544с

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. - М. ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скуругин И.М., Тутельман В.А

САМШИЕ - 2008-2011 "Полноценные завтраки" - обеспечение безопасности и качества питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях