

16 ноября 2023г.



10-ти дневное меню для обеспечением 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 ккал			тамины (мг)			
			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				Б	Ж	У							

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. Скуругин И.М., Тугельман В.А

282/332/2017м	оладьи из печени с морковью и соусом сметанным с луком	32,00	100	100	15,56	15,56*	10,33	10,33	17,66	17,66	226,33	226,33	17,66	17,66	226,33	226,33	7,64	7,64
310/2017м	картофель отварной	18	150	180	3	3,6	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,64	23,7	28,44	112,2	134,64	21,75	21,75
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	12	60	100	0,84	1,4	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8	4,96	8,26	55,68	92,8	3,99	6,65
701/2017м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
378/2017м	чай с молоком	15	200	200	1,52	1,52	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81	15,9	15,9	81	81	1,33	1,33
	Итого	82,25	540	620	23,23	25,16	16,6	19,37	78,24	91,62	555,01	641,17	78,24	91,62	555,01	641,17	34,71	37,37
	Норма завтрака по Сант.инт.		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,73	76,6-95,75	470-587,5	544-880	67-83,73	76,6-95,75	470-587,5	544-880		