

17 октября 2023г.



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/g						Энергет. ценность ккал		гаммы (mg)		
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	С		
1	2															

Вариант 2

Сборник рецептов под редакцией ИП Могильного и В.А. Тугельяна. - 2017-544стр; 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	15		60		100		0,36		0,6		0		2,28		3,8		8,4		14		2,45		4,9	
	70/71/2017м	овощи по сезону (помидор свежий; соевый)	32	100	100	100	13,51	8,91	8,91	13,51	8,91	8,91	8,91	9,74	9,74	9,74	198,00	198,00	198,00	198,00	0,00	0,00	0,00	0,00
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	15	150	180	180	5,73	6,87	6,87	6,87	6,87	6,87	6,87	6,87	31,98	31,98	31,98	205,50	205,50	205,50	205,50	0,00	0,00	0,00	0,00
203/2017м	макаронны отварные с маслом	5,25	30	40	40	2,31	3,08	3,08	3,08	3,08	3,08	3,08	3,08	16,02	16,02	16,02	79,80	79,80	79,80	106,40	0,00	0,00	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	15	200	200	200	1,52	1,52	1,52	1,52	1,52	1,52	1,52	1,52	15,9	15,9	15,9	81	81	81	81	1,33	1,33	1,33	1,33
378/2017м	чай с молоком	82,25	540	620	620	23,43	25,58	25,58	23,43	25,58	25,58	17,05	18,50	75,92	89,17	89,17	572,70	572,70	572,70	646,00	3,78	3,78	3,78	6,23
	Итого		500	550	550	15,4-19,25	18-22,5	18-22,5	15,4-19,25	18-22,5	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	76,6-95,75	470-587,5	470-587,5	470-587,5	544-680				

Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%