

19 декабря 2023г.



Утверждаю  
 Директор ИЖОУ Таловской СШ  
 Таловская С.Ш.  
 Юрлова Ю.В.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

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

**Завтрак**

Вариант 1  
 Сборник рецептов под редакцией ИП 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 колорийности российских

продуктов питания: Справочник,-М.; Дели Принт, 2008.-276с. Скуругин И.М., Тугельман В.А

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	27,00	200	250	7,10	8,88	11,66	14,57	40,25	50,24	295,45	369,32	1,17	1,46
399/2017м	блинчики с повидлом	20,00	70	70	3,15	3,15	1,68	1,68	21,95	21,95	115,62	115,62	0,03	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
54-21гн/2022н	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>600</b>	<b>660</b>	<b>13,03</b>	<b>15,58</b>	<b>14,48</b>	<b>17,63</b>	<b>103,02</b>	<b>118,35</b>	<b>597,87</b>	<b>698,34</b>	<b>11,5</b>	<b>11,79</b>

Норма завтрака по СанПиН 2019г. 25% ± 3%	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	544-660
--	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------