

20 октября 2023г.

Утверждено
 Директор МКОУ Таловской СШ
 Юрлова Ю. В.



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		тамины (мг)			
			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	с	с		
1	2															

Вариант 5

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. Скурругтин И.М., Тутельман В.А

Завтрак

№ 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	7-11 лет	12-18 лет		
182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	28	200	6,64	3,39	4,24	44,70	55,88	369,32	1,17	1,17
209/2017м	яйцо вареное	12	40	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	0,00	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	20	100	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	10,00	10,00
701/2010м	хлеб пшеничный	6,25	50	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	0,00	0,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	16	200	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	0,3	0,3
	Итого	82,25	590,0	16,1	9,6	10,5	96,7	107,9	600,5	674,3	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 206/00-25% ± 5%