

22 ноября 2023г.



Утверждаю
 Директор МКОУ Таловской СШ
 Орлова 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 ккал		тамины (мг)		
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	2															

Вариант 2

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, -2017-544сг; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских

Завтрак

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/		Б	Ж	У	Энергет. ценность ккал		тамины (мг)	
				7-11 лет	12-18 лет				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
продуктов питания: Справочник,-М.: ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А												
70/71/2017м	овощи по сезону (помидор свежий; соленый)	15	60	0,36	0,6	0	0	2,28	3,8	8,4	14	2,45
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	32	100	13,51	13,51	8,91	8,91	9,74	9,74	198,00	198,00	0,00
203/2017м	макаронны отварные с маслом	15	180	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00
378/2017м	чай с молоком	15	200	1,52	1,52	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81	1,33
	Итого	82,25	620	23,43	25,58	17,05	18,50	75,92	89,17	572,70	646,00	3,78
	Норма завтрака по СанПиН 20/09-25% ± 5%		500	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	6,23