

22 декабря 2023г.



Утверждаю
 Директор МКОУ Таловской СШ
 Юрлова Ю.В.

10-ти дневное меню для 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			гаминны (мг)				
			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		
			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	7-11 лет	12-18 лет				
1	2																	

Вариант 4

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

Завтрак

продуктов питания:	15	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12	2,45	4,9
оноши по сезону (отурец свежий; соленый)	32	100/20	100/20	10,32	10,32	8,40	8,40	14,41	14,41	174,00	174,00	0,34	0,34
котлета рыбная с соусом	15	150	180	3,60	4,32	9,00	10,80	35,70	42,84	199,95	239,94	0,00	0,00
рис припущенный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
хлеб пшеничный	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
чай с сахаром	82,25	560	640	16,78	18,59	18,2	20,28	82,27	95,51	520,95	592,34	3,09	5,54
Итого		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 20% - 25% ± 5%