

23 января 2024г.



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

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		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	7-11 лет	12-18 лет
1	2															

Вариант 2

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 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. Скрутин И.М., Тутельман В.А		овощи по сезону (помидор свежий, соленый)		0,36		0,6		0		2,28		3,8		8,4		14	
	70/71/2017м	20	60	100	0,36	13,51	13,51	8,91	8,91	0	9,74	9,74	198,00	198,00	2,45	2,45	4,9	4,9
271/331/2017м	35	100	100	100	13,51	13,51	8,91	8,91	0	9,74	9,74	198,00	198,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
203/2017м	15	150	180	180	5,73	6,87	6,07	7,28	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
701/2010м	5,36	30	40	40	2,31	3,08	0,72	0,96	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
378/2017м	12	200	200	200	1,52	1,52	1,35	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81	1,33	1,33	1,33	1,33	1,33
Итого	87,36	540	620	620	23,43	25,58	17,05	18,50	18,50	75,92	89,17	572,70	646,00	3,78	3,78	6,23	6,23	6,23
Норма завтрака по СанПин. 20%±25%, ± 5%			500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680					