

25 января 2024г.



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда 7-11 лет 12-18 лет	Пищевые вещества/г				Энергетическая ценность				тамины (мг)	
				Б	Ж	У	У	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. Лапиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник, -М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тугельман В.А

Завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону (отурец свежий, соленый)	20	60	100	0,8	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12	2,45	4,9
234/331/2017м	котлета рыбная с соусом	35	100/20	100/20	10,32	8,40	8,40	14,41	14,41	174,00	174,00	0,34	0,34
305/2017м	каша рисовая рассыпчатая с маслом	17	150	180	4,32	9,00	10,80	35,70	42,84	199,95	239,94	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,36	30	40	2,31	3,08	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
376/2017м	чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	87,36	560	640	16,78	18,59	20,28	82,27	95,51	520,95	592,34	3,09	5,54
	Норма завтрака по СанПиН 2006-25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,35	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680	