

26 января 2024г.

Утверждаю
 Директор МКОУ Таловской СШ
 Орлова Ю.В.



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11и12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/г			Энергет. ценность		тамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	12-18 лет	с

Вариант 5

Завтрак
 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. Скуртун И.М., Тугельман В.А

182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	30	200	250	6,64	8,30	3,39	4,24	44,70	55,88	295,45	369,32	1,17	1,17
209/2017м	яйцо вареное	22	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00	0,00	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,36	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00	0,00	0,00
377/2017м	чай каркаде	10	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
	Итого	87,36	590,0	640,0	16,1	17,8	9,6	10,5	96,7	107,9	600,5	674,3	11,5	11,5

Норма завтрака по СанПиН	209г- 25% ± 5%	500	550	15,8-19,25	18-22,5	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
--------------------------	----------------	-----	-----	------------	---------	----------	------------	-----------	---------