

26 октября 2023г.



10-ти дневное меню для обеспечения 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		тамины (мг)	
			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				Б	Ж	У	ккал	с	

Вариан 9

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 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 калорийности российских

Завтрак

продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-27бс. Скурутин И.М., Тутельман В.А

120/2017м	Суп молочный с макаронными изделиями	33	250	300	5,47	6,56	17,95	23,25	150,00	180,00	0,11	0,11
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
14/2017м	масло порциями	13	10	10	0,8	0,8	0,13	0,13	66	66	0,04	0,04
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	50	50	3,85	3,85	26,70	26,70	133,00	133,00	0,00	0,00
382/2017м	какао с молоком	16	200	200	4,08	4,08	17,58	17,58	118,6	118,6	0,3	0,3
	Итого	82,25	610,0	660,0	14,6	15,7	72,2	77,5	514,6	544,6	7,9	7,9

Норма завтрака по СанПиН ±5%	500	550	15,4-19,2	18-22,5	15,8-19,7	18-23	67-83,7	76,6-96,7	470-587,5	544-680		
------------------------------	-----	-----	-----------	---------	-----------	-------	---------	-----------	-----------	---------	--	--