

26 декабря 2023г.

Утверждаю  
 Директор МКОУ Галовской СШ  
 Орлова Ю.В.



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

№ рец. 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	У	Ж	К	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2												

Вариант 6

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией ИП 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 колорийности российских

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

101/2004л	икра кабанковая консервированная	15	60	80	0,976	1,301	0,96	1,28	6,16	8,21	62,4	83,2	0	0
295/332/2017М	Биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	32	100	100	10,18	10,18	11,33	11,33	7,07	7,07	147,85	147,85	1,5	1,5
203/2017м	макаронны отварные с маслом	15	150	180	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,38	205,50	246,60	0,00	0,00
376/2017м	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
	Итого	<b>82,25</b>	<b>540</b>	<b>600</b>	<b>19,266</b>	<b>21,501*</b>	<b>19,1</b>	<b>20,87</b>	<b>76,23</b>	<b>90,02</b>	<b>555,55</b>	<b>644,05</b>	<b>1,8</b>	<b>1,8</b>
	Норма завтрака по СанПин. 20% - 25% ± 5%		500	550	15,4-19,23	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		